

## Questionário de avaliação da qualidade de vida no trabalho QWLQ-78

**Prof. Esp. Dálcio Roberto dos Reis Júnior**

Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção  
Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR)  
Ponta Grossa-PR-Brasil

**Prof. Dr. Luiz Alberto Pilatti**

Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção  
Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR)  
Ponta Grossa-PR-Brasil

Este questionário tem como objetivo avaliar a qualidade de vida no trabalho, sob o ponto de vista pessoal, de saúde, psicológico e profissional.

Por favor, responda **todas** as questões. Caso não tenha certeza sobre qual resposta dar, sugiro escolher entre as alternativas a que lhe parece ser a mais adequada, sendo normalmente esta a primeira escolha.

Por favor, tenha em mente as **duas últimas semanas** para responder as questões.

Exemplo:

<b>Quanto você se preocupa com dores ou desconfortos no trabalho?</b>				
nada	muito pouco	mais ou menos	bastante	extremamente
1	2	3	4	5

Você deve circular o número que melhor corresponde a sua realidade, relembrando, pensando apenas nas **últimas duas semanas**.

Por favor, leia com atenção as questões e escolha a opção que representar melhor a sua realidade.

***Muito obrigado!!!***

	<b>Quanto você cuida da sua alimentação?</b>				
1	nada	muito pouco	mais ou menos	bastante	extremamente
	1	2	3	4	5
	<b>Em que medida você avalia sua auto-estima?</b>				
2	muito baixa	baixa	média	alta	muito alta
	1	2	3	4	5
	<b>Como você avalia a sua capacidade de auto-avaliação no trabalho?</b>				
3	muito baixa	baixa	média	alta	muito alta
	1	2	3	4	5
	<b>Com que frequência você falta ao trabalho por motivo de doença?</b>				
4	nunca	raramente	às vezes	frequentemente	sempre
	1	2	3	4	5
	<b>Com que frequência você fica doente devido ao seu trabalho?</b>				
5	nunca	raramente	às vezes	frequentemente	sempre
	1	2	3	4	5
	<b>Quanto você se preocupa com sua saúde?</b>				
6	nada	muito pouco	mais ou menos	bastante	extremamente
	1	2	3	4	5
	<b>Quanto você se sente inibido no trabalho devido à sua aparência?</b>				
7	nada	muito pouco	mais ou menos	bastante	extremamente
	1	2	3	4	5
	<b>Em que medida você avalia a qualidade do seu lazer e da sua família?</b>				
8	muito baixa	baixa	média	alta	muito alta
	1	2	3	4	5
	<b>Como você avalia o seu acesso a assistência médica no trabalho?</b>				
9	muito baixo	baixo	médio	bom	muito bom
	1	2	3	4	5
	<b>Como você avalia a qualidade da assistência médica recebida no trabalho?</b>				
10	muito baixa	baixa	média	boa	muito boa
	1	2	3	4	5
	<b>Quanto você se preocupa com dores ou desconfortos no trabalho?</b>				
11	nada	muito pouco	mais ou menos	bastante	extremamente
	1	2	3	4	5
	<b>Quanto você consegue se concentrar no seu trabalho?</b>				
12	nada	muito pouco	médio	muito	extremamente
	1	2	3	4	5
	<b>Como você avalia a qualidade da sua moradia?</b>				
13	muito ruim	ruim	média	boa	muito boa
	1	2	3	4	5

	<b>Como você avalia a sua autonomia no trabalho?</b>				
14	muito baixa	baixa	média	boa	muito boa
	1	2	3	4	5
	<b>Como você avalia a sua carga horária de trabalho diário?</b>				
15	muito baixa	baixa	média	boa	muito boa
	1	2	3	4	5
	<b>Em que medida você tem dificuldades para cuidar da sua saúde?</b>				
16	nada	muito pouco	mais ou menos	bastante	extremamente
	1	2	3	4	5
	<b>Em que medida algum sentimento negativo (tristeza, desespero) interfere no seu trabalho?</b>				
17	nada	muito pouco	mais ou menos	bastante	extremamente
	1	2	3	4	5
	<b>Você tem alguma dificuldade geográfica em relação ao seu trabalho? (deslocamento, viagens, mudanças)</b>				
18	nada	muito pouco	mais ou menos	muita	extremamente
	1	2	3	4	5
	<b>Como você avalia a cooperação entre os níveis hierárquicos no trabalho?</b>				
19	muito baixa	baixa	média	boa	muito boa
	1	2	3	4	5
	<b>Como você avalia a sua liberdade para criar coisas novas no trabalho?</b>				
20	muito baixa	baixa	média	boa	muito boa
	1	2	3	4	5
	<b>Você pratica exercício físico regular?</b>				
21	nada	muito pouco	mais ou menos	bastante	extremamente
	1	2	3	4	5
	<b>Em que medida você avalia sua motivação para trabalhar?</b>				
22	muito baixa	baixa	média	alta	muito alta
	1	2	3	4	5
	<b>Você sofre algum tipo de preconceito no seu trabalho?</b>				
23	nada	muito pouco	mais ou menos	muito	extremamente
	1	2	3	4	5
	<b>Como você avalia a igualdade de tratamento entre os funcionários?</b>				
24	muito baixa	baixa	média	boa	muito boa
	1	2	3	4	5
	<b>Com que frequência você é obrigado a mudar sua rotina em casa devido ao trabalho?</b>				
25	nunca	raramente	às vezes	frequentemente	sempre
	1	2	3	4	5
	<b>Você tem alguma dificuldade para dormir?</b>				
26	nada	muito pouco	mais ou menos	bastante	extremamente
	1	2	3	4	5

27	<b>Como você avalia o espírito de camaradagem dos seus colegas de trabalho mais próximos?</b>				
	muito baixa 1	baixa 2	média 3	alta 4	muito alta 5
28	<b>Como você avalia a sua privacidade pessoal no seu trabalho?</b>				
	muito baixa 1	baixa 2	média 3	alta 4	muito alta 5
29	<b>Em que medida você confia na disponibilidade e na habilidade de seus colegas de trabalho?</b>				
	muito pouco 1	pouco 2	médio 3	muito 4	completamente 5
30	<b>Em que medida você possui identidade com a tarefa que realiza?</b>				
	muito pouca 1	pouca 2	média 3	muita 4	completamente 5
31	<b>Em que medida você avalia o seu sono?</b>				
	muito ruim 1	ruim 2	média 3	bom 4	muito bom 5
32	<b>Como você avalia sua liberdade de expressão no seu trabalho?</b>				
	muito baixa 1	baixa 2	média 3	alta 4	muito alta 5
33	<b>Você se sente realizado com o trabalho que faz?</b>				
	nada 1	muito pouco 2	médio 3	muito 4	completamente 5
34	<b>Com que frequência você pensa em mudar radicalmente de emprego?</b>				
	nunca 1	raramente 2	às vezes 3	frequentemente 4	sempre 5
35	<b>Em que medida você possui orgulho da organização na qual trabalha?</b>				
	muito pouco 1	pouco 2	médio 3	muito 4	completamente 5
36	<b>Em que medida algum problema com o sono prejudica seu trabalho?</b>				
	nada 1	muito pouco 2	mais ou menos 3	bastante 4	extremamente 5
37	<b>Em que medida você avalia o orgulho pela sua profissão?</b>				
	muito baixa 1	baixa 2	média 3	alta 4	muito alta 5
38	<b>Como você avalia a qualidade da sua relação com seus superiores e/ou subordinados?</b>				
	muito baixa 1	baixa 2	média 3	alta 4	muito alta 5
39	<b>Em que medida você se sente seguro quanto a prevenção de acidentes de trabalho?</b>				
	muito pouco 1	pouco 2	médio 3	muito 4	completamente 5

40	<b>Como você avalia o seu conhecimento sobre todos os processos de trabalho da organização?</b>				
	muito pouco	pouco	médio	muito	completamente
	1	2	3	4	5
41	<b>Em que medida você possui consciência sobre as metas e objetivos do seu trabalho?</b>				
	muito pouco	pouco	médio	muito	completamente
	1	2	3	4	5
42	<b>Em que medida você gosta do nível de desafio que lhe é proposto no trabalho?</b>				
	muito pouco	pouco	médio	muito	completamente
	1	2	3	4	5
43	<b>Você sofre com cefaléias (dores de cabeça)?</b>				
	nada	muito pouco	mais ou menos	bastante	extremamente
	1	2	3	4	5
44	<b>Como você avalia a segurança no ambiente de trabalho?</b>				
	muito baixa	baixa	média	alta	muito alta
	1	2	3	4	5
45	<b>Em que medida sua família avalia o seu trabalho?</b>				
	muito ruim	ruim	médio	bom	muito bom
	1	2	3	4	5
46	<b>Em que medida você está satisfeito com o seu nível de participação nas decisões da empresa?</b>				
	muito pouco	pouco	médio	muito	completamente
	1	2	3	4	5
47	<b>Como você avalia a partilha de ganhos na produtividade na sua empresa ?</b>				
	muito ruim	ruim	média	boa	muito boa
	1	2	3	4	5
48	<b>Você sofre com dores estomacais?</b>				
	nada	muito pouco	mais ou menos	bastante	extremamente
	1	2	3	4	5
49	<b>Em que medida o barulho no ambiente de trabalho lhe incomoda?</b>				
	nada	muito pouco	mais ou menos	bastante	extremamente
	1	2	3	4	5
50	<b>Você sofre algum tipo de dificuldade na família por causa do seu trabalho?</b>				
	nada	muito pouca	média	muita	extremamente
	1	2	3	4	5
51	<b>A sua organização possibilita a construção de uma carreira e/ou de avanços salariais ?</b>				
	nunca	raramente	às vezes	quase sempre	sempre
	1	2	3	4	5
52	<b>Como você avalia a sua remuneração pelo trabalho ?</b>				
	muito ruim	ruim	média	boa	muito boa
	1	2	3	4	5

53	<b>Em que medida você necessita de medicamentos para poder trabalhar?</b>				
	nada	muito pouco	mais ou menos	bastante	extremamente
	1	2	3	4	5
54	<b>Você sofre algum tipo de dificuldade no trabalho por causa da sua cultura familiar?</b>				
	nada	muito pouca	média	muita	extremamente
	1	2	3	4	5
55	<b>Com que frequência você necessita de outras fontes de dinheiro para se sustentar?</b>				
	nunca	raramente	às vezes	frequentemente	sempre
	1	2	3	4	5
56	<b>Com que frequência seus benefícios e direitos trabalhistas são respeitados?</b>				
	nunca	raramente	às vezes	quase sempre	sempre
	1	2	3	4	5
57	<b>Você sofre com doenças hereditárias (colesterol, pressão alta)?</b>				
	nada	muito pouco	mais ou menos	bastante	extremamente
	1	2	3	4	5
58	<b>Em que medida seus valores familiares são respeitados no seu trabalho?</b>				
	nada	muito pouco	médio	muito	completamente
	1	2	3	4	5
59	<b>Você está satisfeito com o seu nível de responsabilidade no trabalho ?</b>				
	nada	pouco	médio	bastante	completamente
	1	2	3	4	5
60	<b>Você está satisfeito com o feedback (retroalimentação) dado pela organização sobre o seu trabalho?</b>				
	nada	pouco	médio	bastante	completamente
	1	2	3	4	5
61	<b>Ao final da jornada de trabalho, o quanto você se sente cansado?</b>				
	nada	muito pouco	mais ou menos	bastante	extremamente
	1	2	3	4	5
62	<b>Em que medida suas crenças pessoais e/ou religiosas são respeitadas no seu trabalho?</b>				
	nada	muito pouco	médio	muito	completamente
	1	2	3	4	5
63	<b>Você se sente satisfeito com os treinamentos dados pela organização?</b>				
	nada	pouco	médio	bastante	completamente
	1	2	3	4	5
64	<b>Em que medida você está satisfeito com a sua capacidade para aprender?</b>				
	nada	pouco	médio	bastante	completamente
	1	2	3	4	5
65	<b>Em que medida suas dores e/ou saúde o impede de realizar o que precisa?</b>				
	nada	muito pouco	mais ou menos	bastante	extremamente
	1	2	3	4	5

66	<b>Em que medida você é respeitado pelo seus colegas e superiores?</b>				
	nada	muito pouco	médio	muito	completamente
	1	2	3	4	5
67	<b>Você se sente satisfeito com a variedade das tarefas que realiza?</b>				
	nada	pouco	médio	bastante	completamente
	1	2	3	4	5
68	<b>Você tem sua vida pessoal preservada no ambiente de trabalho?</b>				
	nada	pouco	médio	bastante	completamente
	1	2	3	4	5
69	<b>Suas necessidades fisiológicas básicas são satisfeitas adequadamente?</b>				
	nada	muito pouco	mais ou menos	bastante	extremamente
	1	2	3	4	5
70	<b>Em que medida você tem os meios de transporte adequados para trabalhar?</b>				
	nada	muito pouco	médio	muito	completamente
	1	2	3	4	5
71	<b>Quanto você se sente estável no seu emprego?</b>				
	nada	pouco	médio	muito	extremamente
	1	2	3	4	5
72	<b>Como você avalia o espírito de camaradagem na sua empresa?</b>				
	muito ruim	ruim	médio	bom	muito bom
	1	2	3	4	5
73	<b>Você pratica ginástica laboral ou outro tipo de atividade física na empresa?</b>				
	nada	muito pouco	mais ou menos	bastante	extremamente
	1	2	3	4	5
74	<b>O quanto você está satisfeito com a sua capacidade de ajudar os outros no</b>				
	nada	muito pouco	médio	muito	completamente
	1	2	3	4	5
75	<b>O quanto você consegue dos colegas o apoio que necessita no trabalho?</b>				
	nada	pouco	médio	bastante	extremamente
	1	2	3	4	5
76	<b>Em que medida você consegue ter acesso rápido as informações no trabalho?</b>				
	nada	pouco	médio	bastante	completamente
	1	2	3	4	5
77	<b>Em que medida você se sente confortável no ambiente de trabalho?</b>				
	nada	muito pouco	mais ou menos	bastante	extremamente
	1	2	3	4	5
78	<b>O quanto você está satisfeito com a sua qualidade de vida no trabalho?</b>				
	nada	pouco	médio	bastante	extremamente
	1	2	3	4	5

*Muito obrigado pela sua colaboração!*