

 QUESTIONÁRIO DIAGNÓSTICO

Identificando as Dificuldades dos Oficiais de Justiça Federal e Estresse Laboral

BLOCO 1 – DADOS GERAIS (não identificáveis)

Tempo de atuação como Oficial de Justiça Federal:

- Menos de 1 ano
- 1–5 anos
- 6–10 anos
- Mais de 10 anos

Tipo predominante de diligências:

- Urbanas
- Rurais
- Mistas

Frequência de diligências em áreas de risco:

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Sempre

BLOCO 2 – EXPOSIÇÃO A SITUAÇÕES DE RISCO

Use a escala:

1 = Nunca | 2 = Raramente | 3 = Às vezes | 4 = Frequentemente | 5 = Sempre

Sou exposto(a) a situações de violência verbal durante diligências.

1 2 3 4 5

Já vivi ou presenciei agressões físicas ou tentativas de agressão durante o cumprimento de mandados.

1 2 3 4 5

Sinto insegurança ao entrar em comunidades ou locais com alto índice de criminalidade.

1 2 3 4 5

Realizo diligências em duplas ou escoltado quando necessário.

1 2 3 4 5

BLOCO 3 – DEMANDAS DE TRABALHO E SOBRECARGA

O número de mandados diários/semanas é excessivo.

1 2 3 4 5

Tenho prazos rígidos que geram pressão constante.

1 2 3 4 5

Sinto que o volume de deslocamentos diários contribui para meu cansaço.

1 2 3 4 5

O acúmulo de tarefas externas e administrativas aumenta meu nível de estresse.

1 2 3 4 5

BLOCO 4 – IMPACTO EMOCIONAL E PSICOLÓGICO

Sinto ansiedade antes ou durante diligências que envolvem conflitos.

1 2 3 4 5

Sinto alguma sensação de medo ao cumprir mandados em certas localidades.

1 2 3 4 5

Vivencio um certo desgaste emocional após operações delicadas (ex.: reintegrações, penhoras, despejos).

1 2 3 4 5

Observo sintomas de estresse (taquicardia, irritabilidade, insônia, tensão).

1 2 3 4 5

BLOCO 5 – ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO E CONDIÇÕES OPERACIONAIS

Recebo orientações claras sobre segurança durante diligências.

1 2 3 4 5

Os equipamentos de trabalho são adequados às demandas do dia a dia.

1 2 3 4 5

Sinto falta de apoio institucional em situações de risco.

1 2 3 4 5

Tenho autonomia para recusar ou adiar diligências consideradas perigosas.

1 2 3 4 5

BLOCO 6 – RECONHECIMENTO, APOIO E CLIMA INSTITUCIONAL

Sinto-me valorizado(a) pela instituição.

1 2 3 4 5

Recebo apoio emocional da equipe ou chefia quando necessário.

1 2 3 4 5

Tenho acesso a atendimento psicológico/saúde mental dentro da instituição.

1 2 3 4 5

Existe abertura para relatar dificuldades sem medo de punição.

1 2 3 4 5

BLOCO 7 – CONSEQUÊNCIAS NA SAÚDE E VIDA PESSOAL

Meu trabalho afeta negativamente meu sono.

1 2 3 4 5

Sinto dificuldade para “desligar” do trabalho após o expediente.

1 2 3 4 5

Já considerei pedir afastamento por motivos emocionais.

1 2 3 4 5

Meu trabalho impacta minha convivência familiar/social.

1 2 3 4 5

BLOCO 8 – PRÁTICAS DE AUTOUIDADO

Costumo adotar práticas de autocuidado físico (sono, hidratação, alimentação).

1 2 3 4 5

Realizo estratégias de regulação emocional (respiração, mindfulness, pausas).

1 2 3 4 5

Procuro ajuda profissional quando necessário.

1 2 3 4 5

BLOCO 9 – QUESTÕES ABERTAS

Quais são, na sua percepção, as maiores dificuldades enfrentadas no cumprimento de mandados?

Descreva uma situação de risco ou estresse vivenciada em diligência.

O que poderia melhorar na instituição para reduzir o estresse laboral?

Quais estratégias pessoais você utiliza para lidar com o estresse do trabalho?

Sugestões para políticas de saúde mental e segurança institucional:
