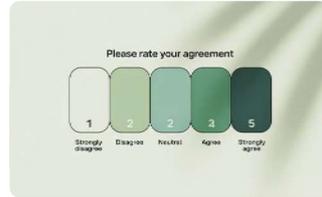


Métrica de Cálculo de Riscos Psicossociais na Metodologia COPSOQ II

Uma análise visual da metodologia Copenhagen Psychosocial Questionnaire para avaliação de riscos psicossociais no ambiente de trabalho.



Fundamentos da Metodologia COPSOQ

Os princípios estruturais do Copenhagen Psychosocial Questionnaire que formam a base científica para identificação e avaliação de riscos psicossociais no trabalho.

Escalas de Resposta e Conversão Numérica

Sistemas de medição utilizados para quantificar as respostas dos trabalhadores e converter dados qualitativos em métricas numéricas para análise estatística.

Cálculo por Domínio e Interpretação

Técnicas de tratamento estatístico para classificação dos diferentes domínios de risco, incluindo métodos para tratamento de perguntas com sentidos inversos.

Aplicação Prática e Ações Baseadas nos Resultados

Exemplos de interpretação dos resultados obtidos e desenvolvimento de estratégias de intervenção para mitigação dos riscos psicossociais identificados no ambiente laboral.

Esta metodologia representa uma ferramenta essencial para profissionais de saúde e segurança ocupacional na identificação, quantificação e gestão de fatores psicossociais que afetam o bem-estar dos trabalhadores.

FICHA TÉCNICA

Título:

Guia Prático de Avaliação dos Riscos Psicossociais
Baseado na NR-1, ISO 45003 e Ferramentas como COPSOQ II

Organização e Coordenação Técnica:**Tatiana Coaracy**

Engenheira de Segurança do Trabalho – Pós-graduada
Especialista em Higiene Ocupacional e Normas Regulamentadoras
Professora do curso “Riscos Psicossociais na Prática”
Docente Mentora, especializada em Perícias Judiciais de Insalubridade e Periculosidade
Ampla experiência em Segurança e Saúde no Trabalho, com ênfase em gestão das Normas regulamentadoras, incluindo riscos psicossociais a partir da NR 1 e aplicação de metodologias reconhecidas nacional e internacionalmente.

Edição:

1ª Edição, Maio de 2025

Revisão Técnica:

Eng. Carlos Rogério C. Santos

Produção e Diagramação:

Lavor Treinamentos

Direitos Autorais:

© 2025 – Todos os direitos reservados à autora e organizadora.
É permitida a reprodução parcial do conteúdo, desde que citada a fonte e com fins exclusivamente educacionais, sem fins lucrativos.
É vedada a cópia integral, comercialização ou distribuição não autorizada deste material.

Fundamentos da Metodologia COPSOQ

O Copenhagen Psychosocial Questionnaire (COPSOQ) representa um avanço significativo na mensuração de riscos psicossociais no ambiente laboral. Adaptado para o contexto brasileiro por Melo & Ferreira (2011), este instrumento fundamenta-se em princípios psicométricos robustos que permitem quantificar as percepções dos trabalhadores sobre diversos aspectos do ambiente psicossocial de trabalho.

A metodologia COPSOQ se destaca por sua abordagem multidimensional, contemplando diversos domínios que influenciam a saúde mental e o bem-estar do trabalhador. Esta abrangência possibilita uma avaliação holística das condições psicossociais, identificando tanto fatores de risco quanto elementos protetores presentes no ambiente laboral.

A versão brasileira do COPSOQ II mantém a estrutura conceitual do instrumento original, mas incorpora adaptações culturais e linguísticas necessárias para sua aplicação eficaz no contexto nacional. Esta adaptação transcultural assegura que as questões sejam compreensíveis e culturalmente relevantes para os trabalhadores brasileiros, garantindo maior precisão nas avaliações.

O questionário utiliza escalas do tipo Likert padronizadas, geralmente de 5 pontos, que facilitam a quantificação das percepções subjetivas dos trabalhadores. Esta abordagem metodológica permite transformar percepções qualitativas em dados quantitativos, possibilitando análises estatísticas e comparativas entre diferentes grupos ou organizações.

O COPSOQ II representa uma ferramenta validada cientificamente para a identificação, avaliação e monitoramento de riscos psicossociais no trabalho, contribuindo para intervenções mais eficazes e direcionadas.

Escalas de Resposta e Conversão Numérica

Na metodologia COPSOQ II, as escalas de resposta são cuidadosamente estruturadas para capturar a complexidade das percepções dos trabalhadores sobre os fatores psicossociais. O processo de quantificação dessas respostas qualitativas envolve a conversão para valores numéricos padronizados, criando uma métrica uniforme que facilita a análise estatística e a interpretação dos resultados.

Escala de Frequência

Utilizada em perguntas como "Com que frequência você se sente estressado no trabalho?", esta escala mensura a regularidade com que determinada situação ocorre.

Opção	Valor Numérico
Nunca	0
Raramente	25
Às vezes	50
Frequentemente	75
Sempre	100

Escala de Concordância

Aplicada em afirmações como "Concordo que meu trabalho é reconhecido pelos superiores", esta escala avalia o nível de acordo do respondente com determinada proposição.

Opção	Valor Numérico
Discordo totalmente	0
Discordo parcialmente	25
Neutro	50
Concordo parcialmente	75
Concordo totalmente	100

A conversão para uma escala de 0 a 100 possui várias vantagens metodológicas. Primeiramente, facilita a interpretação intuitiva dos resultados, pois valores próximos a 100 ou a 0 podem ser facilmente compreendidos como extremos da escala. Além disso, esta padronização permite comparações diretas entre diferentes domínios e subescalas, mesmo quando o número de itens varia entre eles.

Esta uniformização também possibilita a aplicação de métodos estatísticos mais robustos, aumentando a confiabilidade das análises e facilitando a comunicação dos resultados para diferentes públicos, incluindo gestores e trabalhadores sem formação específica em psicometria ou estatística.

Cálculo por Domínio e Interpretação dos Resultados

O processo de cálculo dos riscos psicossociais no COPSOQ II segue uma estrutura metódica que permite identificar com precisão as áreas que requerem intervenção prioritária. Cada domínio psicossocial (como demandas cognitivas, apoio social, autonomia, etc.) é composto por múltiplas perguntas que, em conjunto, fornecem uma avaliação robusta daquele aspecto específico do ambiente de trabalho.

A quantificação do risco por domínio é realizada através do cálculo da média aritmética simples das pontuações das perguntas que constituem aquele domínio. Esta abordagem estatística simples, porém eficaz, permite sintetizar em um único valor numérico a complexidade de cada dimensão psicossocial avaliada.

Risco Psicossocial Elevado (0 a 49)

Identificado pela cor vermelha, este nível indica situações críticas que demandam intervenção imediata. Representa condições de trabalho com alto potencial de impacto negativo na saúde mental e física dos trabalhadores, podendo resultar em adoecimento, absenteísmo e redução significativa da produtividade.

Risco Psicossocial Moderado (50 a 74)

Sinalizado pela cor amarela, este nível sugere situações de alerta que, embora não emergenciais, requerem atenção e monitoramento constante. Indica condições que podem evoluir para situações mais graves se não forem implementadas medidas preventivas adequadas.

Condição Satisfatória/Segura (75 a 100)

Representado pela cor verde, este nível indica situações favoráveis que podem ser consideradas como fatores de proteção à saúde psicossocial. Representa aspectos positivos do ambiente de trabalho que devem ser mantidos e potencializados como parte das políticas de promoção da saúde ocupacional.

É fundamental ressaltar que a interpretação dos resultados deve considerar a natureza do domínio avaliado. Os domínios são classificados em duas categorias principais: positivos (protetores) e negativos (fatores de risco). Nos domínios positivos, como apoio social e significado do trabalho, pontuações elevadas são favoráveis. Em contrapartida, nos domínios negativos, como demandas emocionais e conflitos interpessoais, pontuações elevadas indicam situações desfavoráveis.

Esta nuance interpretativa é crucial para a correta avaliação dos riscos psicossociais e para o desenvolvimento de intervenções eficazes que possam tanto mitigar os fatores de risco quanto fortalecer os elementos protetores presentes no ambiente laboral.

Tratamento de Perguntas com Sentidos Diferentes

Uma das complexidades metodológicas do COPSOQ II refere-se ao tratamento de perguntas com sentidos diferentes quanto ao risco psicossocial. O instrumento incorpora tanto questões com sentido positivo (fatores protetores) quanto negativo (fatores de risco), exigindo um tratamento estatístico diferenciado para assegurar a coerência e validade dos resultados.

Perguntas com Sentido Positivo (Protetoras)

Estas questões avaliam aspectos favoráveis do ambiente psicossocial, onde pontuações mais altas indicam melhores condições. Exemplos incluem perguntas sobre apoio social, autonomia e reconhecimento profissional.

Nestes casos, a interpretação segue a lógica direta da escala:

- Sempre = 100 (condição excelente)
- Frequentemente = 75 (condição boa)
- Às vezes = 50 (condição intermediária)
- Raramente = 25 (condição preocupante)
- Nunca = 0 (condição crítica)

Exemplo: "Você recebe apoio dos seus colegas quando necessita?"

Perguntas com Sentido Negativo (Fatores de Risco)

Estas questões avaliam aspectos desfavoráveis, onde pontuações mais altas indicam condições piores. Exemplos incluem perguntas sobre sobrecarga de trabalho, conflitos e estresse.

Nestes casos, é necessário inverter a escala para manter a coerência interpretativa:

- Sempre = 0 (condição crítica)
- Frequentemente = 25 (condição preocupante)
- Às vezes = 50 (condição intermediária)
- Raramente = 75 (condição boa)
- Nunca = 100 (condição excelente)

Exemplo: "Você sente-se esgotado ao final do trabalho?"

O tratamento diferenciado destas questões é realizado através de um processo de inversão de escala nas perguntas com sentido negativo. Esta inversão não ocorre no momento da coleta dos dados (o trabalhador responde normalmente), mas durante o processamento e análise posterior. Esta técnica estatística assegura que, independentemente do sentido da pergunta, valores mais altos sempre representem condições mais favoráveis e valores mais baixos sempre indiquem situações de maior risco psicossocial.

Esta padronização facilita significativamente a interpretação dos resultados e a comunicação com os stakeholders, além de permitir cálculos consistentes por domínio, mesmo quando este inclui perguntas com sentidos distintos. É um exemplo da sofisticação metodológica do COPSOQ II, que busca capturar com precisão a complexidade multifacetada dos ambientes psicossociais de trabalho.

Inversão de Escala na Prática

O processo de inversão de escala representa um procedimento técnico fundamental na metodologia COPSOQ II, garantindo a consistência interpretativa dos resultados. Esta técnica é aplicada especificamente para as perguntas com sentido negativo, onde pontuações altas representam condições desfavoráveis. Ao inverter os valores, o instrumento mantém a coerência analítica, permitindo que todas as escalas sigam a mesma lógica interpretativa: quanto maior o valor, melhor a condição psicossocial.

Resposta	Valor Normal	Valor Invertido
Sempre	100	0
Frequentemente	75	25
Às vezes	50	50
Raramente	25	75
Nunca	0	100

É importante enfatizar que esta inversão não ocorre no momento da aplicação do questionário ou na resposta fornecida pelo trabalhador. O respondente utiliza as escalas padronizadas normais, e a inversão é aplicada posteriormente, durante o processamento estatístico dos dados. Esta abordagem preserva a intuitividade e facilidade de resposta para os participantes, enquanto garante o rigor metodológico na análise.

A inversão segue uma lógica matemática simples: o valor invertido é calculado subtraindo-se o valor original de 100. Assim, um item que recebeu pontuação 75 (frequentemente) em uma pergunta de risco negativo terá seu valor corrigido para 25 ($100 - 75 = 25$). Este cálculo é aplicado sistematicamente a todas as perguntas classificadas como de risco negativo.

Esta técnica de padronização é especialmente valiosa na análise de domínios que contêm tanto perguntas positivas quanto negativas. Sem a inversão de escala, o cálculo da média aritmética produziria resultados inconsistentes e de difícil interpretação. A inversão assegura que todas as pontuações contribuam de maneira coerente para o escore final do domínio.

Na prática profissional, é recomendável documentar claramente quais perguntas são consideradas de risco negativo e requerem inversão, garantindo a transparência e replicabilidade do processo de análise. Este aspecto técnico do COPSOQ II demonstra a sofisticação metodológica do instrumento na captura da complexidade dos ambientes psicossociais de trabalho.

Exemplo Prático de Aplicação do COPSOQ

II

Para ilustrar a aplicação prática da metodologia COPSOQ II, consideremos um exemplo simplificado com seis perguntas distribuídas em três domínios distintos. Este exemplo didático demonstra o processo completo, desde as respostas originais até a interpretação final dos resultados por domínio.

Neste cenário hipotético, um trabalhador respondeu a um questionário reduzido, contendo perguntas sobre diferentes aspectos psicossociais do seu ambiente laboral. A tabela a seguir apresenta as perguntas, o tipo de cada pergunta (positiva ou negativa), as respostas fornecidas e os respectivos valores numéricos (original e corrigido):

Pergunta	Tipo	Resposta	Valor Original	Valor Corrigido
1. Você tem muito trabalho a fazer?	Negativa (risco)	Frequentement e	75	25
2. Você precisa esconder suas emoções no trabalho?	Negativa (risco)	Sempre	100	0
3. Você sente que seu trabalho é importante?	Positiva (proteção)	Sempre	100	100
4. Você recebe ajuda da chefia quando necessário?	Positiva (proteção)	Às vezes	50	50
5. Você sente-se esgotado após o trabalho?	Negativa (risco)	Frequentement e	75	25
6. Você tem autonomia para decidir como realizar suas tarefas?	Positiva (proteção)	Raramente	25	25

Observa-se que as perguntas 1, 2 e 5, sendo de natureza negativa, tiveram seus valores invertidos. Por exemplo, a resposta "Frequentemente" (75) para a pergunta "Você tem muito trabalho a fazer?" foi corrigida para 25, refletindo adequadamente o risco psicossocial associado à sobrecarga de trabalho.

Após a correção dos valores, procede-se ao cálculo das médias por domínio, agrupando as perguntas relacionadas a cada dimensão psicossocial específica:

- **Domínio 1: Demandas do Trabalho** (Perguntas 1 e 2) Média = $(25 + 0)/2 = 12,5\%$ → Classificação:  RISCO ELEVADO
- **Domínio 2: Significado/Apoio no Trabalho** (Perguntas 3 e 4) Média = $(100 + 50)/2 = 75\%$ → Classificação:  CONDIÇÃO SATISFATÓRIA
- **Domínio 3: Saúde e Bem-estar** (Perguntas 5 e 6) Média = $(25 + 25)/2 = 25\%$ → Classificação:  RISCO ELEVADO

Este exemplo simplificado ilustra como o COPSOQ II permite identificar com precisão as áreas que representam riscos psicossociais significativos, bem como aquelas que funcionam como fatores protetores no ambiente laboral, fornecendo uma base sólida para intervenções direcionadas e eficazes.

Interpretação e Ações Baseadas nos Resultados

A interpretação adequada dos resultados obtidos através do COPSOQ II constitui um passo crucial para o desenvolvimento de intervenções eficazes no ambiente laboral. Os dados quantitativos transformam-se em diretrizes práticas que podem orientar ações específicas para cada domínio avaliado, considerando seu nível de risco e sua natureza (positiva ou negativa).



Análise dos Resultados

Inicia-se com a identificação dos domínios em situação crítica (vermelho), de alerta (amarelo) e satisfatória (verde). Priorizam-se os domínios em vermelho para intervenções imediatas, sem negligenciar os amarelos que requerem monitoramento constante.



Planejamento de Intervenções

Elaboração de planos de ação específicos para cada domínio crítico, considerando particularidades do contexto organizacional, recursos disponíveis e cronograma de implementação. As intervenções devem ser tanto preventivas quanto corretivas.



Envolvimento dos Stakeholders

Engajamento de diferentes atores organizacionais (gestores, trabalhadores, equipes de saúde ocupacional) no desenvolvimento e implementação das intervenções, garantindo maior adesão e efetividade das medidas propostas.



Monitoramento e Reavaliação

Estabelecimento de indicadores de acompanhamento e cronograma de reavaliações periódicas, permitindo verificar a eficácia das intervenções implementadas e realizar ajustes quando necessário.

A abordagem recomendada para intervenções varia significativamente conforme o domínio avaliado. Para domínios com risco elevado relacionados a demandas de trabalho, por exemplo, podem ser implementadas medidas como redistribuição de tarefas, revisão de processos de trabalho e adequação do dimensionamento das equipes. Já para domínios relacionados a apoio social e liderança, intervenções focadas em capacitação gerencial, melhoria da comunicação e fortalecimento das relações interpessoais podem ser mais adequadas.

É fundamental que as intervenções não se limitem a medidas superficiais ou pontuais, mas busquem modificações estruturais que atuem sobre as causas fundamentais dos riscos psicossociais identificados. Igualmente importante é o reconhecimento e fortalecimento dos domínios classificados como satisfatórios (verde), que funcionam como recursos protetores da saúde mental dos trabalhadores.

A comunicação transparente dos resultados para todos os níveis hierárquicos da organização também constitui prática recomendada, criando um ambiente de corresponsabilidade pela saúde psicossocial e estimulando o engajamento coletivo nas intervenções propostas. Esta abordagem participativa potencializa significativamente as chances de sucesso das ações implementadas.

O diferencial do COPSOQ II não está apenas na precisão diagnóstica, mas principalmente em sua capacidade de orientar intervenções específicas e mensuráveis, permitindo a gestão continuada dos riscos psicossociais no trabalho.

Conclusões e Recomendações Técnicas

A metodologia COPSOQ II representa um avanço significativo na avaliação de riscos psicossociais no ambiente laboral, oferecendo um instrumento cientificamente validado, abrangente e adaptado ao contexto brasileiro. A partir da análise detalhada dos procedimentos metodológicos e aplicações práticas apresentados neste documento, podemos extrair conclusões relevantes e recomendações técnicas para profissionais da área.



Rigor Metodológico

O COPSOQ II demonstra elevada consistência interna e validade científica, fundamentadas em procedimentos estatísticos robustos como a inversão de escalas e a padronização dos resultados. Este rigor metodológico confere confiabilidade aos diagnósticos realizados e sustentação técnica para as intervenções propostas.



Abordagem Multidimensional

A estrutura multidimensional do instrumento, contemplando diversos domínios psicossociais, permite uma avaliação holística do ambiente de trabalho, identificando tanto fatores de risco quanto elementos protetores da saúde mental dos trabalhadores. Esta abrangência facilita intervenções mais precisas e eficazes.



Aplicabilidade Prática

A metodologia COPSOQ II traduz conceitos complexos da psicossociologia do trabalho em métricas quantificáveis e interpretáveis, facilitando sua aplicação em diferentes contextos organizacionais e setores produtivos. Sua versatilidade e adaptabilidade representam vantagens significativas para profissionais da área.

Recomendações Técnicas para Profissionais



Capacitação Específica

Profissionais devem obter treinamento nos fundamentos do COPSOQ II para garantir aplicação e interpretação adequadas do instrumento.



Contextualização Organizacional

Interprete resultados considerando o contexto específico: setor, características da força de trabalho e cultura organizacional.



Abordagem Participativa

Envolva gestores, trabalhadores e profissionais de saúde tanto na aplicação do instrumento quanto no desenvolvimento de intervenções.



Monitoramento Longitudinal

Realize avaliações periódicas para verificar a eficácia das intervenções e identificar novas tendências de riscos psicossociais.



Integração com Outras Metodologias

Complemente os dados quantitativos do COPSOQ II com abordagens qualitativas como grupos focais e entrevistas.

A aplicação técnica adequada do COPSOQ II promove a saúde mental no trabalho, beneficiando tanto trabalhadores quanto organizações através de melhor produtividade, clima organizacional positivo e sustentabilidade dos negócios.