



Relatório Modelo

Relatório Questionário de Riscos Psicossociais
Respondido em 05/01/2026

Ferramenta de Autoconhecimento e Prevenção de Riscos Psicossociais

O E.MO.TI.VE® é uma ferramenta de avaliação desenvolvida para identificar sinais de desequilíbrio emocional e ocupacional no ambiente de trabalho. Baseado em evidências científicas e normas regulatórias, este instrumento oferece uma análise personalizada do seu estado emocional e psicossocial.

Mais do que medir — este relatório busca promover reflexão e autoconhecimento sobre fatores que influenciam seu bem-estar profissional.

Mais do que um diagnóstico — oferece orientações práticas para fortalecer sua resiliência emocional e melhorar sua relação com o trabalho.

"Saúde emocional não é ausência de estresse, mas a capacidade de reconhecê-lo e se fortalecer diante dele."

Finalidade do Instrumento

Este relatório identifica dimensões relacionadas ao bem-estar emocional e ocupacional, permitindo que você:

- Reconheça áreas de equilíbrio e vulnerabilidade emocional
- Identifique sinais precoces de desgaste ou sobrecarga
- Compreenda como fatores organizacionais e pessoais se interrelacionam
- Receba orientações práticas para promover autocuidado e desenvolvimento

Base Normativa e Científica

1. **NR-1 (Portaria 6.730/2020):** Estabelece diretrizes para avaliação de riscos psicossociais no trabalho, exigindo que organizações identifiquem e previnam fatores que possam comprometer a saúde mental dos trabalhadores.
2. **Modelo de Maslach (Burnout):** Baseado em décadas de pesquisa científica, o modelo identifica três dimensões principais: exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional.

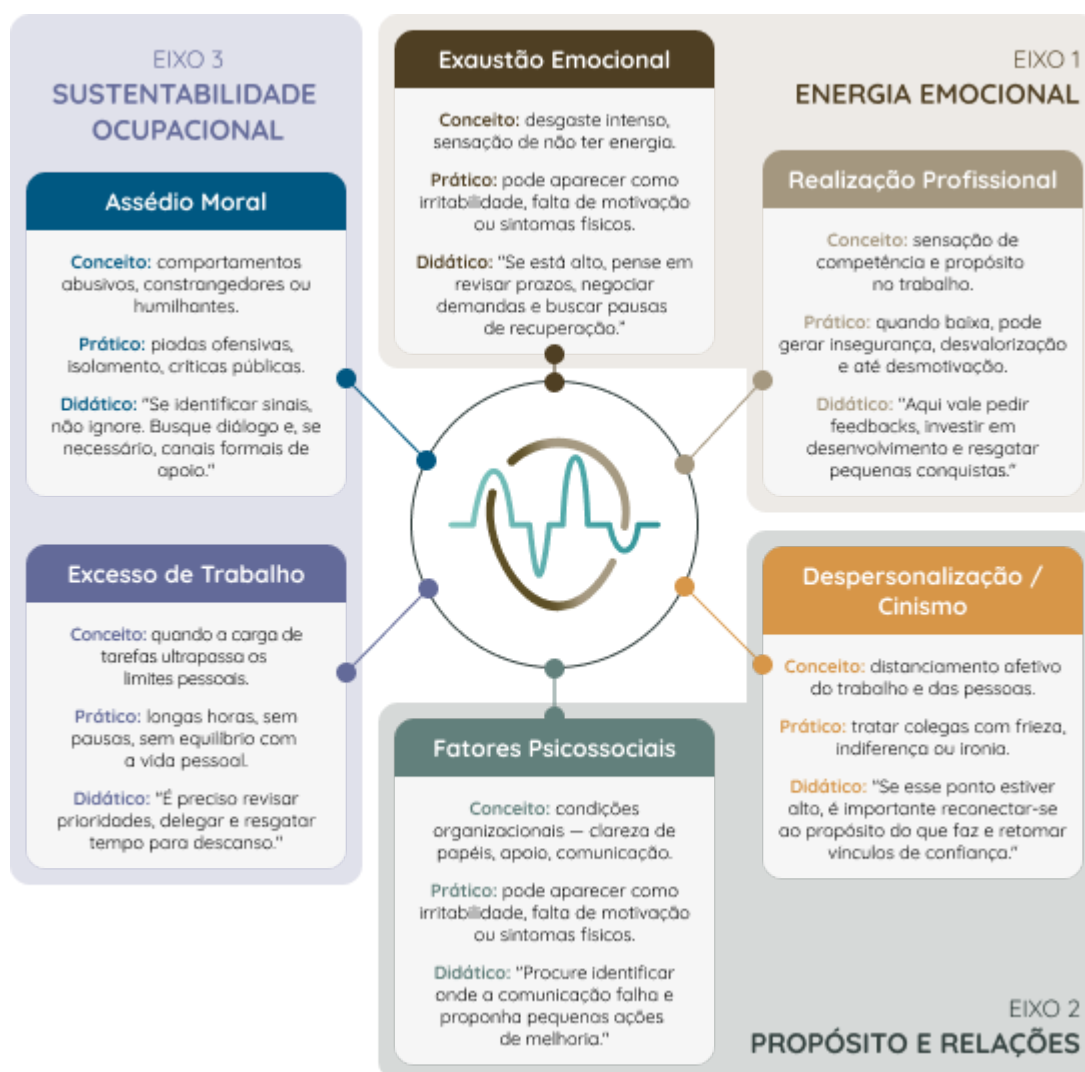
Ética, Confidencialidade e Responsabilidade Compartilhada

Este relatório é confidencial e não deve ser utilizado como diagnóstico clínico. Os resultados refletem uma avaliação do momento atual e podem variar conforme mudanças no ambiente de trabalho e nas condições pessoais.

- Você é responsável por refletir sobre os resultados e buscar apoio quando necessário
- A empresa deve assegurar condições saudáveis e equilibradas de trabalho
- Este instrumento visa promover prevenção e bem-estar, não substituir avaliações clínicas especializadas

Estrutura do Modelo E.MO.TI.VE

O instrumento avalia seis dimensões principais que, juntas, formam um **retrato do seu equilíbrio psicossocial**:



SEU RESULTADO E.MO.TI.VE

Dados do respondente

Formulário: E.MO.TI.VE
Participante: Relatório Modelo (ale_oliveira4@yahoo.com.br)
Data: 05/01/2026
Respostas registradas: 99 de 99
Dimensões avaliadas: Exaustão Emocional, Despersonalização / Cinismo, Realização Profissional, Fatores Psicossociais, Assédio Moral, Excesso de Trabalho .

Resumo por Faixa de Pontuação

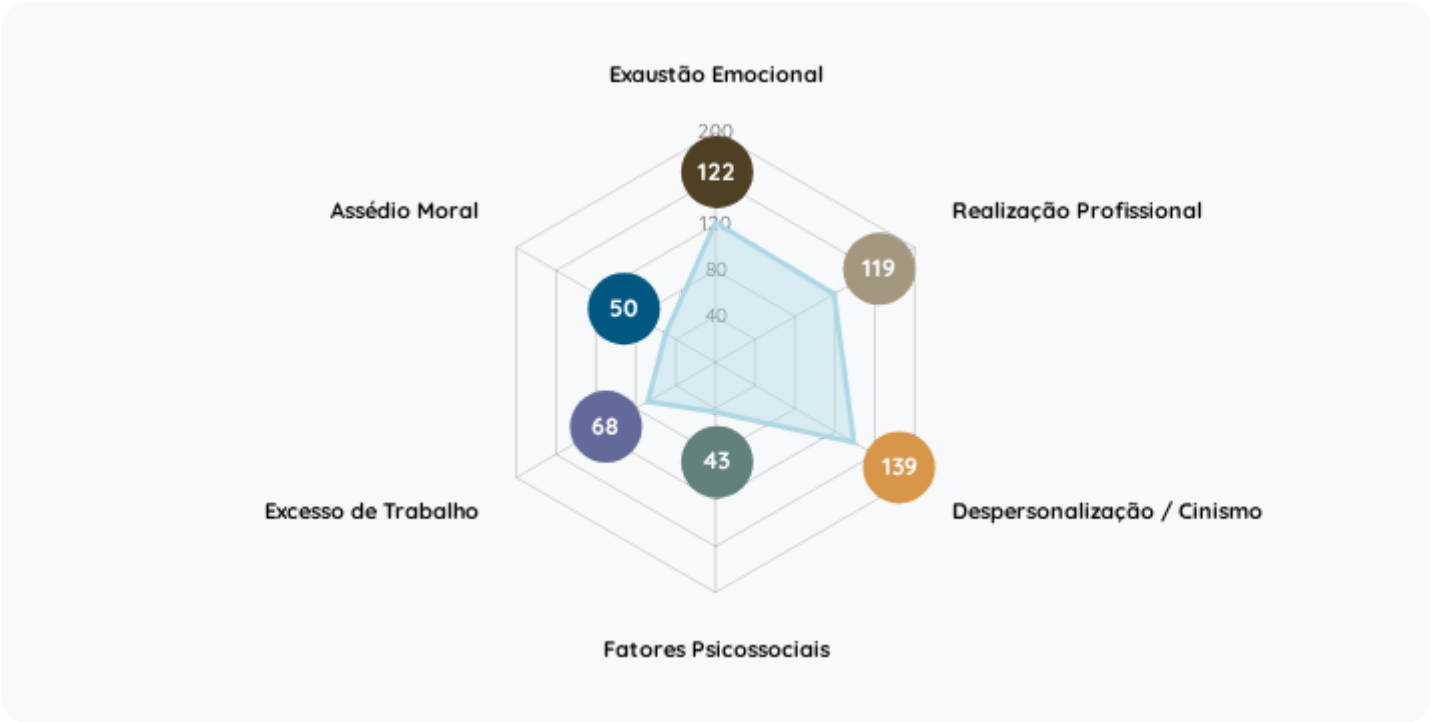
Faixa Moderada

- Assédio Moral (AsMo)

Faixa Alta

- Exaustão Emocional (ExEm)
- Despersonalização / Cinismo (DeCi)
- Realização Profissional (RePr)
- Fatores Psicossociais (FaPs)
- Excesso de Trabalho (ExTr)

Visualização Gráfica



ESTADO EMOCIONAL E PSICOSSOCIAL

Como Ler Seus Resultados

Cada dimensão é apresentada em faixas de pontuação, representando níveis de atenção:

- Faixa Baixa: equilíbrio emocional saudável, sem sinais de risco.
- Faixa Moderada: pontos de atenção que merecem acompanhamento.
- Faixa Alta: indica necessidade de reflexão e cuidado ativo.

Importante: Nenhum resultado define você. Ele mostra apenas como você está neste momento, diante de condições específicas do ambiente e das demandas atuais.

As seções seguintes oferecem interpretações personalizadas, orientações práticas e sugestões de desenvolvimento. Cada texto foi cuidadosamente elaborado para promover autocompreensão, autocuidado e ação positiva.

Exaustão Emocional (EXEM)

Faixa Alta

122

Indica um estado avançado de desgaste psicológico. A pessoa sente-se constantemente esgotada, sem forças para enfrentar o dia de trabalho e com dificuldades para se reequilibrar. Trata-se de uma condição crítica, com alto potencial para desencadear transtornos como ansiedade, depressão e burnout.

Despersonalização / Cinismo (DECI)

Faixa Alta

139

Forte evidência de desconexão emocional e comportamentos cínicos. O indivíduo tende a minimizar a importância das tarefas e das relações profissionais, podendo adotar uma postura apática ou até hostil. Essa condição é prejudicial para o clima organizacional e pode ser um sintoma central de burnout.

Realização Profissional (REPR)

Faixa Alta

119

Reflete um estado de insatisfação profunda com o próprio desempenho. O profissional sente que não realiza o que poderia ou que seu trabalho é irrelevante, o que compromete diretamente a autoestima, o senso de propósito e a motivação. Essa condição é um fator de risco importante para o adoecimento mental.

ESTADO EMOCIONAL E PSICOSSOCIAL

Fatores Psicossociais (FAPS)

Faixa Alta

43

O cenário psicossocial é crítico. Falta de autonomia, ausência de apoio da liderança, metas incoerentes ou conflitos interpessoais intensos tornam o ambiente tóxico. Essa situação representa risco iminente à saúde mental e deve ser objeto de ações corretivas institucionais.

Assédio Moral (ASMO)

Faixa Moderada

50

Há indícios pontuais de comportamentos inadequados, como piadas ofensivas, ironias ou críticas públicas. Embora não configurando assédio sistemático, esses episódios contribuem para um clima de insegurança e devem ser investigados com atenção.

Excesso de Trabalho (EXTR)

Faixa Alta

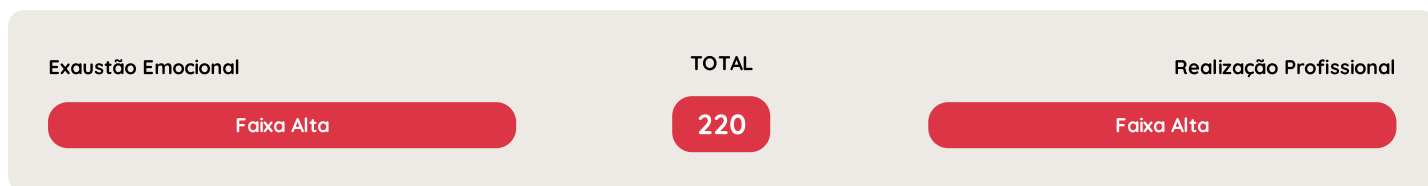
68

O trabalhador está submetido a uma carga excessiva de tarefas, frequentemente extrapolando horários, suprimindo momentos de descanso e convivendo com metas inalcançáveis. Essa realidade afeta diretamente a saúde física e psíquica, e é uma das principais causas de burnout.

ÍNDICE EIXOS ANALÍTICOS E.MO.TI.VE

ENERGIA EMOCIONAL

Este eixo mostra o quanto sua energia emocional está sendo renovada ou drenada no trabalho. Ele representa o equilíbrio entre vitalidade e propósito.



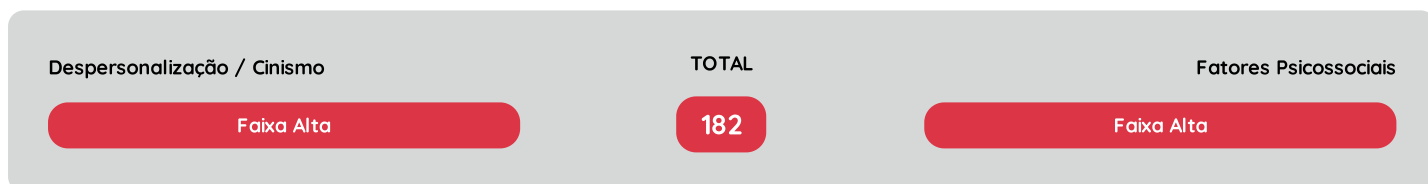
Interpretação: ⚠ Estado Crítico

Significado Psicológico: Alto risco de esgotamento. A sensação de impotência e perda de propósito indica necessidade de pausa e apoio.

Orientações Práticas: Reduza o ritmo, priorize descanso, converse com sua liderança e reflita sobre o que dá sentido ao seu trabalho.

PROPÓSITO E RELAÇÕES

Este eixo avalia o grau de conexão emocional e relacional com o ambiente de trabalho — ou seja, se o participante sente pertencimento, confiança e reciprocidade.



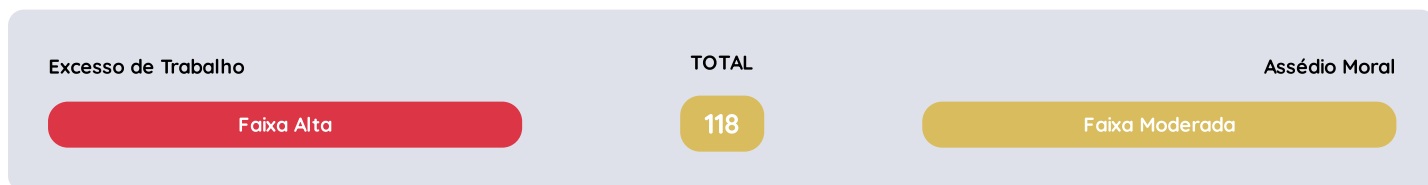
Interpretação: Cansaço Relacional

Significado Psicológico: O ambiente é bom, mas há esgotamento pessoal. O cinismo pode vir de excesso de exposição ou idealismo frustrado.

Orientações Práticas: Tire pausas de interação, sem se isolar. Retome o propósito em pequenas vitórias.

SUSTENTABILIDADE OCUPACIONAL

Este eixo reflete a relação entre o esforço exigido e o suporte ético e emocional oferecido pelo ambiente. Mostra se o trabalho é sustentável — isto é, se há equilíbrio entre pressão e respeito.



Interpretação: Sobrecarga Controlada

Significado Psicológico: Alta pressão, mas ainda com algum nível de segurança emocional.

Orientações Práticas: Converse com a liderança sobre prazos e prioridades. Pratique pausas regenerativas.

RISCO DE DESCARRILAMENTO EMOCIONAL E OCUPACIONAL

O **risco de descarrilamento** representa a probabilidade de perder o equilíbrio emocional, motivacional e funcional no trabalho. Este índice é derivado das interações entre os três eixos analíticos do modelo E.MO.TI.VE:

1. **Energia Emocional:** capacidade de sustentar vitalidade e propósito.
2. **Propósito e Relações:** qualidade das conexões e do engajamento social.
3. **Sustentabilidade Ocupacional:** equilíbrio entre esforço e suporte recebido.

Cada eixo gera um índice individual (0 a 100) e, ao serem combinados, formam o **Índice Integrado de Descarrilamento (IID)**.



Pontuação= 173 - Zona de Vulnerabilidade.

Sinais de vulnerabilidade emocional estão presentes.

Há necessidade de atenção e ajustes para prevenir o agravamento.

Busque apoio e reorganize prioridades.

"O descarrilamento emocional raramente ocorre de forma súbita - ele é o resultado de pequenas desconexões acumuladas."

"Reconhecer os sinais precoces é o maior ato de autocuidado e responsabilidade profissional."

SAÚDE EMOCIONAL

Análise Geral

Olá, Relatório Modelo. Este relatório é um espaço para consciência e crescimento. Nosso objetivo é destacar seus pontos fortes, apontar vulnerabilidades e oferecer orientações práticas para autocuidado e desenvolvimento pessoal.

Exaustão Emocional (ExEm)

● Faixa Alta

Indica um estado avançado de desgaste psicológico. A pessoa sente-se constantemente esgotada, sem forças para enfrentar o dia de trabalho e com dificuldades para se reequilibrar. Trata-se de uma condição crítica, com alto potencial para desencadear transtornos como ansiedade, depressão e burnout.



Ponto forte: Alto risco de esgotamento. A sensação de impotência e perda de propósito indica necessidade de pausa e apoio.



Orientação prática: Reduza o ritmo, priorize descanso, converse com sua liderança e reflita sobre o que dá sentido ao seu trabalho.

Despersonalização / Cinismo (DeCi)

● Faixa Alta

Forte evidência de desconexão emocional e comportamentos cínicos. O indivíduo tende a minimizar a importância das tarefas e das relações profissionais, podendo adotar uma postura apática ou até hostil. Essa condição é prejudicial para o clima organizacional e pode ser um sintoma central de burnout.



Ponto forte: O ambiente é bom, mas há esgotamento pessoal. O cinismo pode vir de excesso de exposição ou idealismo frustrado.



Orientação prática: Tire pausas de interação, sem se isolar. Retome o propósito em pequenas vitórias.

Realização Profissional (RePr)

● Faixa Alta

Reflete um estado de insatisfação profunda com o próprio desempenho. O profissional sente que não realiza o que poderia ou que seu trabalho é irrelevante, o que compromete diretamente a autoestima, o senso de propósito e a motivação. Essa condição é um fator de risco importante para o adoecimento mental.



Ponto forte: Alto risco de esgotamento. A sensação de impotência e perda de propósito indica necessidade de pausa e apoio.



Orientação prática: Reduza o ritmo, priorize descanso, converse com sua liderança e reflita sobre o que dá sentido ao seu trabalho.

SAÚDE EMOCIONAL

Análise Geral

Fatores Psicossociais (FaPs)

● Faixa Alta

O cenário psicossocial é crítico. Falta de autonomia, ausência de apoio da liderança, metas incoerentes ou conflitos interpessoais intensos tornam o ambiente tóxico. Essa situação representa risco iminente à saúde mental e deve ser objeto de ações corretivas institucionais.



Ponto forte: O ambiente é bom, mas há esgotamento pessoal. O cinismo pode vir de excesso de exposição ou idealismo frustrado.



Orientação prática: Tire pausas de interação, sem se isolar. Retome o propósito em pequenas vitórias.

Assédio Moral (AsMo)

● Faixa Moderada

Há indícios pontuais de comportamentos inadequados, como piadas ofensivas, ironias ou críticas públicas. Embora não configurando assédio sistemático, esses episódios contribuem para um clima de insegurança e devem ser investigados com atenção.



Ponto forte: Alta pressão, mas ainda com algum nível de segurança emocional.



Orientação prática: Converse com a liderança sobre prazos e prioridades. Pratique pausas regenerativas.

Excesso de Trabalho (ExTr)

● Faixa Alta

O trabalhador está submetido a uma carga excessiva de tarefas, frequentemente extrapolando horários, suprimindo momentos de descanso e convivendo com metas inalcançáveis. Essa realidade afeta diretamente a saúde física e psíquica, e é uma das principais causas de burnout.



Ponto forte: Alta pressão, mas ainda com algum nível de segurança emocional.



Orientação prática: Converse com a liderança sobre prazos e prioridades. Pratique pausas regenerativas.

Em conclusão, você está em um ponto de equilíbrio que, embora desafiador, oferece inúmeras oportunidades de crescimento. Ao continuar investindo em autocuidado e desenvolvimento pessoal, você poderá transformar essas vulnerabilidades em áreas de força. Você já possui os recursos internos necessários para prosperar e alcançar um estado de bem-estar mais pleno. Continue a jornada com confiança e cuidado consigo mesmo.

PLANO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

● Zona de Vulnerabilidade

Objetivo:

Restabelecer energia emocional, reforçar suporte social e realinhar expectativas profissionais.

Ações sugeridas:

1. Identificar fontes de exaustão e negociar ajustes de carga ou tarefas críticas.
2. Buscar apoio psicológico, coaching ou mentoria para reorganizar metas e propósito.
3. Retomar vínculos sociais e práticas que gerem prazer e pertencimento no trabalho.

Indicador de progresso:

Recuperação gradual de vitalidade e engajamento, com percepção de apoio e controle.

"O equilíbrio não é ausência de desafios, mas a capacidade de se manter inteiro diante deles."

CONCLUSÃO GERAL

O autodesenvolvimento é um processo contínuo e intencional. O E.MO.TI.VE oferece insights sobre fatores que influenciam seu equilíbrio emocional no trabalho, destacando áreas de força e vulnerabilidade. Ao construir uma rotina mais autoconhecedora, saudável e produtiva, você fortalece seu bem-estar e performance.

"Cuidar de si é um ato de liderança silenciosa: quando você se equilibra, o ambiente ao seu redor também muda."

Pausar, observar e compreender suas emoções é um passo importante para o crescimento. O equilíbrio emocional é uma prática contínua que requer atenção, respeito por si mesmo e cuidado ativo. Ao desenvolver essas habilidades, você constrói uma base sólida para melhor performance e bem-estar sustentável.

"A mudança começa quando nos olhamos com gentileza."

Fellipelli Consultoria

Transformando autoconhecimento em desenvolvimento humano.