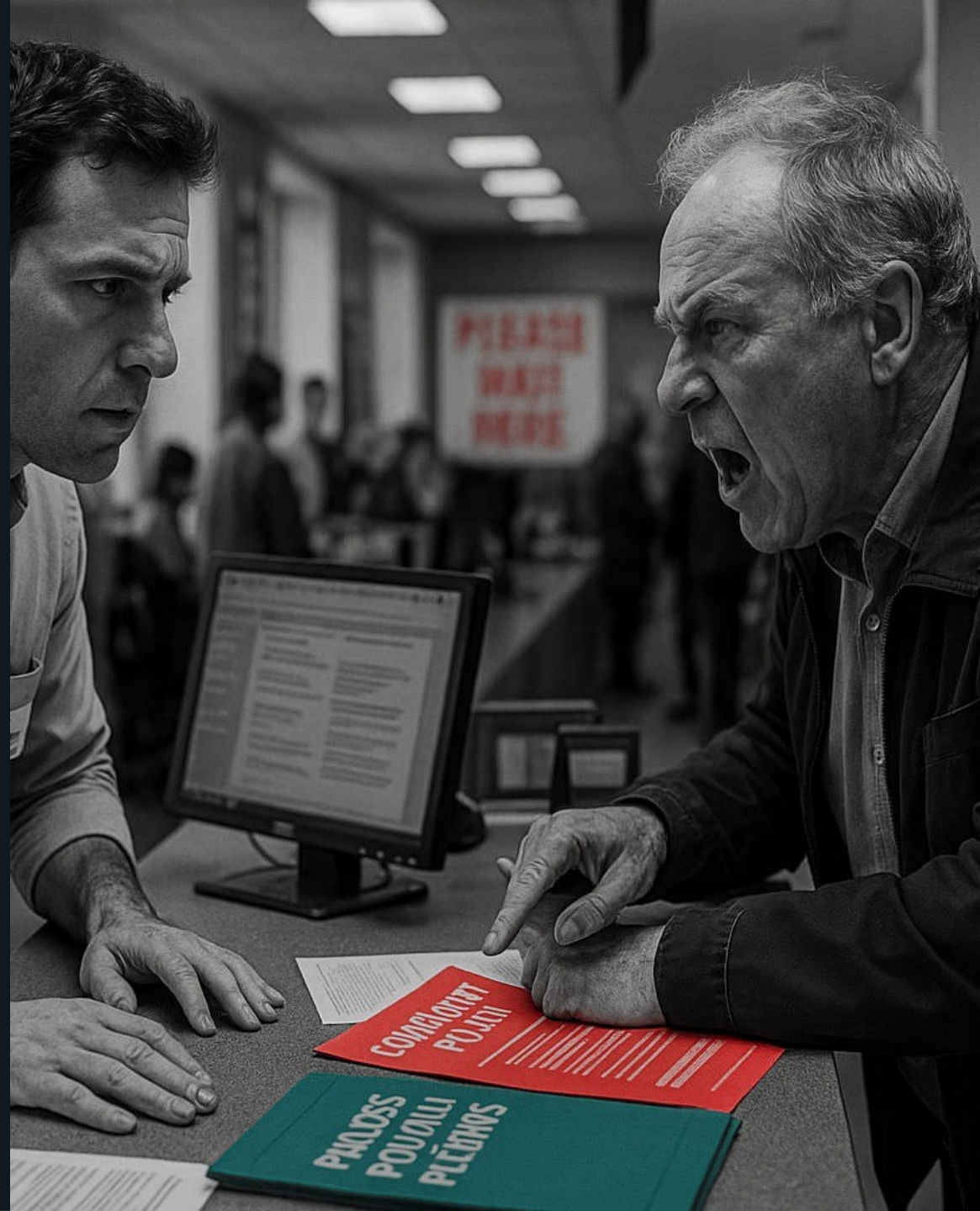
PSICOMETRIA · SIGMUND

RPS®

Fatores exógenos, perceção subjetiva e vulnerabilidade, estruturados para prevenir.



© 2026

A SOLUÇÃO PARA PREVENIR OS RISCOS PSICOSSOCIAIS COM PROVAS

RPS® analisa os fatores exógenos, a perceção subjetiva e os mecanismos de vulnerabilidade ligados ao stress profissional. Dá às equipas de prevenção uma leitura estruturada por dimensão e por serviço, alinhada com o quadro de Gollac, para priorizar ações sem reduzir as pessoas a uma pontuação.

Para que serve? Conduzir uma avaliação de prevenção primária, documentar a parte psicossocial da avaliação de riscos ou diagnosticar após um alerta.



01 **Diretores de RH**
Documentar a prevenção com um método estruturado

02 **Responsáveis de prevenção**
Mapear o risco por dimensão e por serviço

03 **Gestores de QVT**
Priorizar ações sobre fatores medidos

04 **Representantes do pessoal**
Partilhar uma base factual de diálogo

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM

O QUE ESTE TESTE MUDA PARA SI.

Quatro dimensões, das exigências externas ao impacto psicológico.

01

Fatores exógenos

Carga, hierarquia, reconhecimento, equidade, incivilidades e assédio.

02

Escala de riscos

Sinais físicos, intelectuais, sociais e emocionais de tensão crónica.

03

Resistência ao stress

Gerir a pressão, adaptar-se e manter estabilidade sob carga súbita.

04

Componente psicológica

Ansiedade e exposição prolongada, seguidas como fatores, não diagnósticos.

05

Leitura por serviço

Um mapa de risco por departamento, com indicadores priorizados.

06

Base científica

Modelos de Gollac, Karasek e Siegrist, com dupla validação.

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM

NORMATIVO · ~200 PERGUNTAS · ~35 MINUTOS

DIMENSÕES E CRITÉRIOS AVALIADOS

21 critérios em 4 dimensões.

01 FATORES EXÓGENOS

11 CRITÉRIOS

Exigências extralaborais com impacto no equilíbrio psíquico global

Equilíbrio entre vida profissional e pessoal sentido como fator protetor ou agravante

Relações com os colegas que influenciam a segurança afetiva no trabalho

Relação com a hierarquia e qualidade do apoio da liderança

+ 7 outros critérios

02 ESCALA DE RISCOS

5 CRITÉRIOS

Problemas físicos associados ao stress crónico (perturbações somáticas)

Problemas intelectuais : perda de concentração, erros, confusão

Perturbações da vida social : retraimento, isolamento, tensão relacional

Esgotamento emocional : indicador avançado de burnout

+ 1 outro critério

03 RESISTÊNCIA AO STRESS

3 CRITÉRIOS

Capacidade de gerir a pressão de forma sustentável e construtiva

Adaptação a situações stressantes sem desequilíbrio emocional

Estabilidade emocional perante imprevistos ou sobrecargas súbitas

04 COMPONENTE PSICOLÓGICA

2 CRITÉRIOS

Ansiedade sentida no contexto profissional

Depressão potencial, associada à exposição prolongada a fatores de stress

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM

RESULTADOS DIRETAMENTE UTILIZÁVEIS PELOS RH.

Após a prova, a SIGMUND transforma as respostas em referências concretas para recrutar, comparar e preparar a entrevista. Um assistente baseado em inteligência artificial, sob a forma de chatbot, ajuda-o também a interpretar os resultados e a passar à ação.



01

Pontuações e perfil de referência

Um balanço de competências com pontuações detalhadas, autoavaliação e comparação com o perfil esperado.

02

Relatório adaptado à necessidade

Do relatório detalhado à síntese curta, segundo o nível de leitura útil ao recrutador ou ao gestor.

03

Visualizações claras

Radar, histogramas e comparações para identificar rapidamente os pontos fortes e os eixos de desenvolvimento.

04

Guias de ação

Perguntas de entrevista e pistas personalizadas para aprofundar os resultados e preparar os passos seguintes.

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM

FIABILIDADE CIENTÍFICA

Um teste concebido para orientar as decisões de seleção, avaliação e desenvolvimento.

~200

PERGUNTAS

4

DIMENSÕES

~35 minutos

TEMPO DE REALIZAÇÃO

VALIDAÇÃO

- **Dupla validação externa**
  Validação interna e consistência
- **Fiabilidade e estabilidade**
  Coerência das respostas e das escalas
- **Conhecimentos da função**
  Mais de 500 questionários de conhecimentos da função

DISPONÍVEL EM

Mais de 10 línguas

Francês · Inglês · Alemão · Espanhol e mais

Contacte a nossa equipa para uma demonstração: service@sigmund.net

SIGMUNDTEST.COM →

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM · 06