PSICOMETRIA · SIGMUND

STRESS®

Fatores organizacionais, relacionais e individuais, mapeados antes de preencher o cargo.



© 2026

A SOLUÇÃO PARA ANTECIPAR A PRESSÃO ANTES QUE ELA CUSTE

Stress® analisa os fatores organizacionais, relacionais e individuais na origem da pressão no trabalho. Mapeia o que sobrecarrega uma pessoa, o que a protege e como recupera, para comparar candidatos em funções exigentes e agir sobre as causas em vez de esperar pelos sintomas.

Para que serve? Recrutar para funções de alta pressão, antecipar riscos psicossociais, orientar a prevenção e preparar a integração em cargos exigentes.



01 **Recrutadores**
Comparar resistência à pressão entre candidatos

02 **Responsáveis de RH**
Antecipar risco psicossocial em funções exigentes

03 **Equipas de prevenção**
Concentrar a prevenção onde a tensão se acumula

04 **Saúde no trabalho**
Abrir um diálogo de prevenção com dados estruturados

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM

O QUE ESTE TESTE MUDA PARA SI.

Sete dimensões: o que pressiona, o que sustenta e o que cede.

01

Fatores organizacionais

Carga de trabalho, clareza dos objetivos e margem de manobra.

02

Relações profissionais

Hierarquia, colegas, conflito e apoio social.

03

Fatores individuais

Gestão emocional, estabilidade e capacidade de relativizar.

04

Recursos pessoais

Autoestima, confiança nas competências e capacidade de pedir ajuda.

05

Riscos psicossociais

Sinais de alerta de esgotamento, isolamento e perceção de injustiça.

06

Formato

Ipsativo, cerca de 140 questões em 25 minutos, em quatro línguas.

© 2026 · SIGMUNDTEST.COM

IPSATIVO · ~140 PERGUNTAS · ~25 MINUTOS

DIMENSÕES E CRITÉRIOS AVALIADOS

22 critérios em 7 dimensões.

01 FATORES ORGANIZACIONAIS

3 CRITÉRIOS

Carga de trabalho percebida como geradora de pressão ou de sobrecarga mental

Clareza das funções e objetivos para evitar a incerteza, fonte de stress

Autonomia e margem de manobra percebidas como fator de controlo e de segurança psicológica

02 RELAÇÕES PROFISSIONAIS

3 CRITÉRIOS

Qualidade das relações hierárquicas na gestão de tensões e do apoio recebido

Relações com os colegas como recurso ou fonte de stress relacional

Gestão de conflitos e apoio social para prevenir tensões crónicas

03 FATORES INDIVIDUAIS

3 CRITÉRIOS

Gestão emocional perante as exigências e os imprevistos

Resistência à pressão e estabilidade emocional em contextos tensos

Capacidade de relativizar para limitar reações desproporcionadas ao stress

04 RECURSOS PESSOAIS

3 CRITÉRIOS

Autoestima como fator de resiliência face à avaliação alheia e aos insucessos

Confiança nas próprias competências para responder às exigências sem ansiedade excessiva

Capacidade de pedir ajuda para evitar o isolamento e o esgotamento silencioso

05 RISCOS PSICOSSOCIAIS

3 CRITÉRIOS

Risco de esgotamento profissional (burnout) associado à acumulação de stress crónico

Sentimento de isolamento percebido como fator agravante do stress

Perceção de injustiça ou de insegurança que aumenta a tensão e a desconfiança organizacional

06 MOTIVAÇÃO E COMPROMISSO

3 CRITÉRIOS

Envolvimento no trabalho de forma equilibrada, para evitar a sobrecarga emocional

Satisfação profissional encarada como alavanca de proteção mental

Projeção no futuro que permite uma visão positiva e menos ansiogénica do trabalho

07 COMPETÊNCIAS TÉCNICAS

4 CRITÉRIOS

Domínio do saber-fazer profissional para reduzir as tensões associadas à incerteza

Capacidade de aplicar conhecimentos sem sobrecarga cognitiva

Adaptação às exigências do cargo para gerir melhor os constrangimentos e evitar a frustração

+ 1 outro critério

© 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.

~140

PERGUNTAS

7

DIMENSÕES

~25 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