

## TESTE: SERÁ QUE EU TENHO BURNOUT?

Baseado na escala de Likert e nos estudos da International Stress Management Association (Isma-BR)

**Instruções:** leia cada pergunta e avalie o quanto a afirmação se aplica a você. Não há respostas certas ou erradas. Não pense muito para responder, coloque o que de fato lhe vier à mente e lembre-se de ser honesto consigo mesmo para ter resultados verdadeiros.

A escala de classificação é a seguinte:

- 1: Não se aplica a mim de forma alguma
- 2: Se a aplica a mim em algum grau, ou por algum tempo
- 3: Se aplica a mim em um grau considerável ou boa parte do tempo
- 4: Se aplica a mim muito ou na maioria das vezes

Sinto minha energia física ou emocional drenada	1	2	3	4
No meu tempo livre é difícil não pensar no trabalho e relaxar	1	2	3	4
Estou mais impaciente e intolerante com as pessoas do trabalho	1	2	3	4
Meu trabalho já não é um desafio estimulante como antes	1	2	3	4
Me irrita facilmente com problemas no trabalho, colegas ou clientes	1	2	3	4
Me sinto incompreendido (a) ou desvalorizado (a) no trabalho	1	2	3	4
Eu sinto que não tenho ninguém com quem falar ou me abrir	1	2	3	4
Parece que não estou obtendo o que eu gostaria do meu trabalho	1	2	3	4
Eu sinto que estou produzindo menos do que poderia	1	2	3	4
Me sinto sob um alto nível de pressão para ser bem sucedido (a)	1	2	3	4
Acordo cansado (a) com sensação de “2ª de manhã”	1	2	3	4
Tenho tido problemas de memória e de concentração	1	2	3	4
Percebo que há mais trabalho para fazer do que tempo disponível	1	2	3	4
Me sinto sobrecarregado e começo a duvidar da minha capacidade	1	2	3	4
Sou consumido (a) pela rotina e não tenho tempo para planejar	1	2	3	4
Me sinto culpado (a) quando não respondo prontamente a um email ou mensagem no Whatsapp, mesmo que fora do horário de trabalho	1	2	3	4

## Sobre este questionário:

A Síndrome de Burnout pode transformar pessoas motivadas e comprometidas em pessoas apáticas, sem entusiasmo pelo que fazem e profundamente desiludidas com seu trabalho e vida. Não há exames para diagnosticá-la, o diagnóstico é basicamente clínico, ou seja, através da entrevista com um especialista para avaliar os sintomas.

Entre as ferramentas profissionais utilizadas para o diagnóstico clínico no mundo, está a Escala de Likert, o questionário abaixo foi feito baseado nela para te ajudar no autoconhecimento.

ESSE TESTE NÃO DEVE SER LEVADO COMO UM DIAGNÓSTICO, SERVE APENAS COMO MATERIAL DE APOIO PARA VOCÊ SE CONHECER MELHOR. CONSULTE SEMPRE UM PROFISSIONAL ESPECIALIZADO.

## Pontuação de interpretação

Até 16 pontos: Parabéns! Você é do tipo que reconhecer os seus limites e respeita-los. Não se importa de pedir ajuda, estabelecer metas realistas e recusar exigências absurdas. Continue assim. Sua saúde mental agradece!

De 17 a 32 pontos: Fique atento, o Burnout está na sua cola. Que tal reavaliar sua rotina e suas expectativas? Se o custo é mais alto que o benefício, chegar ao esgotamento é uma questão de tempo. Tome uma atitude agora.

De 33 a 48 pontos: Cuidado! Você está na beira do precipício do esgotamento. Procure conversar com seus familiares, colegas de trabalho ou mesmo com o seu chefe. Se o estresse no trabalho está em níveis mais intensos do que você consegue lidar, é hora de parar e fazer mudanças imediatas na sua vida.

Acima de 49 pontos: Se você gabaritou a nota máxima das afirmações é sinal de que o burnout já pegou você. Pare agora antes que o esgotamento mental, físico e emocional abram portas para outras doenças mais sérias. Não se cobre demais: está tudo bem não estar bem! Não procrastine sua saúde mental e [entre em contato](#) comigo agora mesmo.