

# QUESTIONÁRIO PARA AVALIAÇÃO DA SÍNDROME DE BURNOUT

Este questionário foi desenvolvido com base em duas ferramentas consagradas: o Link Burnout Questionnaire (LBQ) e o Maslach Burnout Inventory (MBI). Ele é indicado para avaliação de pacientes que apresentam sinais de estresse excessivo, exaustão emocional ou esgotamento relacionados ao ambiente de trabalho.

De aplicação simples e prática, o questionário auxilia no processo diagnóstico da Síndrome de Burnout. As perguntas são autoaplicáveis e devem ser respondidas conforme o paciente se sente em relação ao trabalho.

Cada pergunta apresenta seis opções de resposta, e o paciente deve escolher aquela que melhor reflete sua vivência atual: nunca, raramente, uma ou mais vezes por mês, mais ou menos toda semana, várias vezes por semana todos os dias.

## BLOCO 1

1. Sinto-me esgotado emocionalmente em relação ao meu trabalho?
2. Sinto-me excessivamente exausto no fim do dia de trabalho?
3. Levanto cansado e sem disposição para trabalhar
4. Desprendo muita energia para realizar as atividades de trabalho?
5. Não tenho forças para ter resultados significantes?

## BLOCO 3

1. Sinto-me desmotivado para trabalhar
2. Tenho pouca vitalidade, estou desanimado
3. Não me sinto realizado no meu trabalho
4. Não amo mais meu trabalho como antes
5. Não acredito mais no meu trabalho
6. Não acredito mais na profissão que eu atuo
7. Sinto que meu salário é desproporcional às funções que executo
8. Penso que meu trabalho não irá mudar, não importa o que eu faça

## BLOCO 2

1. Sinto que devo ser uma referência para as pessoas com quem trabalho?
2. Trato algumas pessoas do trabalho como se fossem minha família?
3. Me envolvo com facilidade nos problemas das outras pessoas
4. Acredito que poderia fazer mais pelas pessoas que eu trabalho/oriento/atendo
5. Tenho me sentido mais estressado com as pessoas que trabalho/oriento/atendo
6. Me sinto responsável pelos problemas das pessoas que trabalho/oriento/atendo
7. Sinto que as pessoas me culpam pelos seus problemas

Para cada resposta atribua uma pontuação:

Nunca = 1 ponto

Raramente = 2 pontos

Uma ou mais vezes por mês = 3 pontos

Uma ou mais vezes por semana = 4 pontos

Várias vezes por semana = 5 pontos

Todos os dias = 6 pontos

Pontuação 20 = nenhum indício aparente de Síndrome de Burnout.

Pontuação 21-40 = é possível que o paciente venha a desenvolver a condição se não houver medidas de prevenção.

Recomendação: buscar medidas de prevenção, como manutenção de uma rotina saudável, prática regular de exercícios físicos e manejo do estresse.

Pontuação 41-60 = o paciente está em fase inicial da Síndrome de Burnout. Recomendação: Buscar medidas de prevenção de forma mais assertiva, como manutenção de uma rotina saudável, prática regular de exercícios físicos e manejo do estresse. Considerar modificação de tarefa ou de emprego.

Pontuação 61-80 = o paciente está com a condição estabelecida. Recomendação: considerar tratamento com psicoterapia e técnicas de mindfulness, e orientar medidas preventivas para que a condição não evolua. Buscar se possível modificação de tarefa ou de emprego.

Pontuação > 80 = o paciente está em estágio avançado da síndrome. Recomendação: Considerar tratamento com psicoterapia e técnicas de mindfulness. Se houver pensamentos depressivos ou ansiosos em alta intensidade, agendar consulta psiquiatra. Sempre que possível, propor afastamento do trabalho até melhora.

## Referências:

· Maslach Burnout Inventory™ (MBI). <https://www.mindgarden.com/117-maslach-burnout-inventory-mbi>

· Maslach, C.; Jackson, S.E. (1981). "The measurement of experienced burnout". *Journal of Occupational Behavior*. 2 (2): 99-113. doi:10.1002/job.4030020205.