Checklist de Sintomas do BURNOUT



Clique aqui para inserir seu logo

Confeccionado por Psicointeração: Recursos Terapêuticos Interativos.

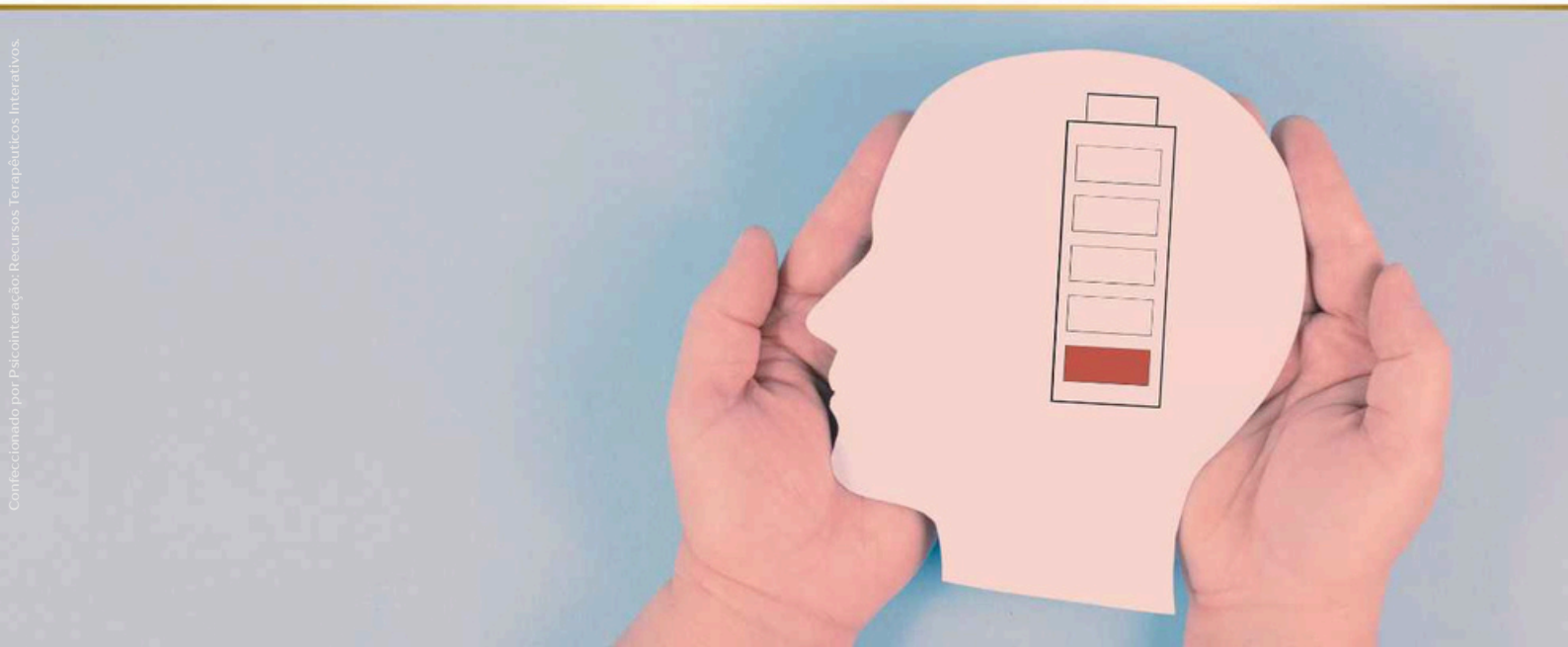
IDENTIFIQUE SINAIS E
Sintomas no Burnout

Leia cada afirmação abaixo com atenção e marque aquelas com as quais você se identifica com frequência.

Exaustão Emocional

Sensação de não ter mais recursos físicos ou emocionais para lidar com as demandas do trabalho.

- ○ Me sinto cansado(a) o tempo todo, mesmo após descansar.
- ○ Tenho dores de cabeça, tensão muscular ou desconfortos frequentes.
- ○ Meu sono não tem sido reparador — acordo cansado(a) ou com dificuldade para dormir.
- ○ Percebo alterações no apetite e problemas digestivos que antes não aconteciam.
- ○ Tenho sentido palpitações, falta de ar ou sensação de aperto no peito em situações de estresse.
- ○ Sinto que não tenho mais energia para lidar com as demandas do dia.
- ○ Às vezes, tenho vontade de desistir de tudo, só para parar de me sentir tão esgotado(a).



Confeccionado por Psicointeração. Recursos Terapêuticos Interativos.

Despersonalização ou Desumanização

Atitude negativa, impessoal ou cínica diante do trabalho ou das pessoas atendidas.

- ◯ Tenho evitado interações sociais ou me isolado das pessoas no trabalho.
- ◯ Me sinto indiferente ou impaciente com colegas, pacientes ou clientes.
- ◯ Reajo com irritação, sarcasmo ou frieza em situações que antes me envolviam.
- ◯ Sinto como se estivesse apenas “cumprindo tabela” — faço as tarefas sem envolvimento.
- ◯ Fico na defensiva ou tenho pensamentos negativos recorrentes sobre as pessoas com quem trabalho.
- ◯ Sinto que meu trabalho perdeu o sentido e não consigo mais me importar como antes.



Conteúdo por Psicointeração. Recursos Terapêuticos Interativos.

Baixa Realização Profissional

Redução da percepção de competência e de satisfação no trabalho.

- ○ Tenho dúvidas constantes sobre minha capacidade e competência profissional.
- ○ Sinto que não sou mais eficaz ou produtivo(a) como antes.
- ○ Não consigo me concentrar ou memorizar informações importantes.
- ○ Sinto que nada do que faço gera impacto real ou reconhecimento.
- ○ Me pego procrastinando tarefas simples por falta de motivação, mesmo sabendo das consequências.
- ○ Tenho perdido o interesse em aprender ou me desenvolver na minha área.
- ○ Me sinto frustrado(a), como se estivesse estagnado(a) ou em decadência profissional.

VAZ DE CARVALHO, Anelise. Terapia Cognitivo-Comportamental na Síndrome de Burnout: contextualização e intervenções. Porto Alegre: Sinopsys, 2019.
MASLACH, C., & Leiter, M.P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. World Psychiatry, 15(2), 103–111.
MASLACH, C., Jackson, S.E., & Leiter, M.P. (1996). Maslach Burnout Inventory Manual. Consulting Psychologists Press.



Confeccionado por Psicointeração Recursos Terapêuticos Interativos.