



CHECKLIST DO BURNOUT

O checklist a seguir foi desenvolvido por Myron Rush no livro “Burnout: Practical Help for Lives under Pressure”, Paternoster Publishing, Carlisle, Cumbria, Reino Unido.

Na Edição 25 sobre Caráter, é postulada uma teoria segundo a qual as pessoas “pecam por exagero” quando usam de suas habilidades ou qualidades de forma abusiva produzindo efeitos negativos. Isto acontece muito mais facilmente quando a pessoa está num processo de cansaço e esgotamento ultimamente chamado de burnout. Num processo acelerado de burnout, o que é qualidade, facilmente se torna desvantagem ou defeito. Oferecemos aqui um checklist que pode ajudar você a perceber se precisa de ajuda com relação ao burnout. Se conseguir sanar o problema do esgotamento profissional, você também terá mais facilidade em moderar suas características pessoais no trabalho o que o tornará um trabalhador mais feliz e eficaz.

O Checklist a seguir não é um teste, é simplesmente uma lista de itens que o ajudarão a determinar se você apresenta os sintomas do burnout. Para cada afirmativa, escolha uma nota de 1 a 5. Se atribuir a nota 1, significa que você discorda muito com a afirmativa. A nota 5 significa que você concorda muito com a afirmativa. Considere apenas os últimos 5 meses ao preencher o seu checklist.

1	Parece que estou trabalhando mais, porém realizo menos	1 2 3 4 5
2	Eu me arrasto para o trabalho todos os dias	1 2 3 4 5
3	Tenho menos energia física do que antes, pelo menos é o que parece	1 2 3 4 5
4	Coisas que no passado não me irritavam, agora conseguem este efeito	1 2 3 4 5
5	Percebo em mim a tendência de evitar as pessoas (ou a vontade de)	1 2 3 4 5
6	Percebo em mim uma diminuição da minha paciência	1 2 3 4 5
7	Estou com dificuldade de me concentrar	1 2 3 4 5
8	Sinto, a cada dia, mais dificuldade em me levantar da cama pela manhã	1 2 3 4 5
9	Estou começando a perder confiança em mim mesmo e em minhas habilidades profissionais	1 2 3 4 5
10	Estou com dificuldade de concentração no meu trabalho	1 2 3 4 5
11	Está mais difícil para mim enfrentar situações de risco, assumir riscos	1 2 3 4 5
12	Estou ficando desapontado(a) com as minhas realizações	1 2 3 4 5
13	Ultimamente tenho sentido vontade de culpar a Deus pela minha situação	1 2 3 4 5

14	Tem dia que eu quero sumir, fugir de tudo	1	2	3	4	5
15	Eu me preocupo cada vez menos com o conclusão ou não das minhas tarefas	1	2	3	4	5
16	Até onde posso ver, as coisas ou estão estagnadas ou evoluindo para o pior	1	2	3	4	5
17	Me parece que tudo o que tenho de fazer demanda muito mais energia do que eu tenho disponível	1	2	3	4	5
18	Ultimamente acho difícil fazer até aquelas tarefas rotineiras e simples	1	2	3	4	5
19	Eu queria que as pessoas me deixassem em paz	1	2	3	4	5
20	Estou frustrado (a) com o que vejo em mim mesmo (a)	1	2	3	4	5

Este inventário é apenas uma ferramenta para ajudar você a descobrir a possibilidade de que esteja sofrendo ou sujeito a sofrer uma estafa relacionada ao trabalho. Se você perceber que isto é muito provável, procure um conselheiro e busque ajuda antes que os sintomas piores.

Veja os resultados somando todos os pontos marcados:

0-30 pontos: não corre perigo de burnout

31-45 pontos: você está desenvolvendo alguns dos sintomas do burnout

46-60 pontos: você está nos estágios iniciais de burnout

61-75 pontos: você está de fato num processo de estafa ou burnout

76- ou mais: você está em processo avançado de estafa ou burnout

O melhor caminho em relação ao burnout é a prevenção. Em casos graves, é necessário intervenção médica e muitas vezes psiquiátricas, além de terapia psicológica e tempo de licença do trabalho.

Mãos Dadas

Revista de Apoio aos que trabalham pela dignidade de nossas crianças e adolescentes.
Caixa Postal 88 - 36.570-000 Viçosa