

Instrumento de avaliação do burnout (versão geral) (BAT-G)

A versão geral do BAT destina-se a pacientes que estão de baixa médica ou que não estão atualmente a trabalhar, para avaliar um estado de esgotamento independentemente do contexto de trabalho imediato. Explora as dimensões centrais do burnout, bem como os sintomas psicológicos e psicossomáticos associados.

Número de perguntas	32 perguntas
Duração estimada	8 minutos
Idioma	Português
Nome original	Burnout Assessment Tool (General Version)
Público-alvo	Adultos
Autores	Hans De Witte, Wouter Schaufeli, Dorien Huyghebaert (2019)
Categoria	Burnout

Pré-visualização das 32 perguntas

Sinto-me mentalmente exausto(a)

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Sempre

Tudo o que faço exige muito esforço

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Sempre

No final do dia, acho difícil recuperar a minha energia

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Sempre

Sinto-me fisicamente exausto(a)

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Sempre

Quando me levanto de manhã, falta-me a energia para começar um novo dia

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Sempre

Aplique os seus questionários online

Envie um link ao seu paciente: responde no telemóvel ou no computador, e recebe os resultados cotados por email.

Ver o questionário em mentaal.org ›

Cotação e interpretação

As respostas são dadas numa escala de 1 (Nunca) a 5 (Sempre). A pontuação de cada dimensão é a média dos itens que a compõem.

Sintomas principais (22 itens): Exaustão (itens 1-8), Distanciamento mental (itens 9-12), Alteração cognitiva (itens 13-17) e Alteração emocional (itens 18-22). A pontuação total é a média dos 22 itens.

Sintomas secundários (10 itens): queixas psicológicas (itens 23-27) e queixas psicossomáticas (itens 28-32). Estas duas dimensões estão fortemente correlacionadas e são interpretadas em conjunto, numa única pontuação.

Interpretação: zona verde = sem burnout, zona laranja = em risco, zona vermelha = burnout grave.

As pontuações médias dos quatro sintomas centrais calculam-se somando os pontos de todas as perguntas de um sintoma central e dividindo o resultado pelo número de perguntas relativas a esse sintoma central. Assim, as pontuações por dimensão variam entre 1 e 5. Somando as pontuações das quatro dimensões centrais e dividindo-as por 23, obtém-se a pontuação total, que também varia entre 1 e 5. O mesmo se aplica aos 10 sintomas secundários.

É psicólogo?

Com o Mentaal, obtenha informações relevantes para acompanhar os seus pacientes.

- Testes padronizados
- Cotação automática
- Resultados recebidos por email

Experimentar gratuitamente

Ver todos os questionários

★★★★★

“É uma verdadeira mais-valia nas consultas para avaliar o paciente e uma base muito rica de conversa para aprofundar o trabalho clínico.”

Elodie C. - Psicóloga (TCC)