

Instrumento de avaliação do burnout (versão laboral) (BAT-W)

A versão laboral do BAT é um instrumento de avaliação do nível de burnout em pacientes que estão atualmente a trabalhar. Mede a exaustão, o distanciamento mental em relação ao trabalho, as dificuldades cognitivas e emocionais, bem como as queixas associadas.

Número de perguntas	33 perguntas
Duração estimada	8 minutos
Idioma	Português
Nome original	Burnout Assessment Tool (Work-Related Version)
Público-alvo	Adultos atualmente a trabalhar
Autores	Wilmar B. Schaufeli, Hans De Witte, Steffie Desart; adaptação portuguesa: Sinval, Vazquez, Hutz, Schaufeli e Silva (2022) (2019)
Categoria	Burnout, Sofrimento no trabalho

Pré-visualização das 33 perguntas

No trabalho, sinto-me mentalmente exausto(a)

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Sempre

Tudo o que faço no trabalho exige muito esforço

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Sempre

Depois de um dia no trabalho, acho difícil recuperar a minha energia

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Sempre

No trabalho, 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 no trabalho

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 centrais (23 itens): Exaustão (itens 1-8), Distância mental (itens 9-13), Incapacidade no controlo cognitivo (itens 14-18) e Incapacidade no controlo emocional (itens 19-23). A pontuação total é a média dos 23 itens.

Sintomas secundários (10 itens): angústia psicológica (itens 24-28) e queixas psicossomáticas (itens 29-33). 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.

Exemplo de cotação

Cotação

Sintomas principais

Exaustão: 3.13
Fadiga física e mental intensa, dificuldade em recuperar a energia
● < 3.31 | ● 3.31 — 3.81 | ● ≥ 3.81

Distância mental: 2
Distanciamento psicológico em relação ao trabalho, perda de interesse e de entusiasmo
● < 2.5 | ● 2.5 — 3.1 | ● ≥ 3.1

Incapacidade no controlo emocional: 2.4
Dificuldade em controlar as emoções no trabalho, irritabilidade, reações desproporcionadas
● < 2.1 | ● 2.1 — 3.5 | ● ≥ 3.5

Incapacidade no controlo cognitivo: 3.6

Problemas de concentração e de memória, dificuldade em pensar com clareza no trabalho

● < 2.7 | ● 2.7 — 3.5 | ● ≥ 3.5

Pontuação total: 2.83

● < 2.59 | ● 2.59 — 3.02 | ● ≥ 3.02

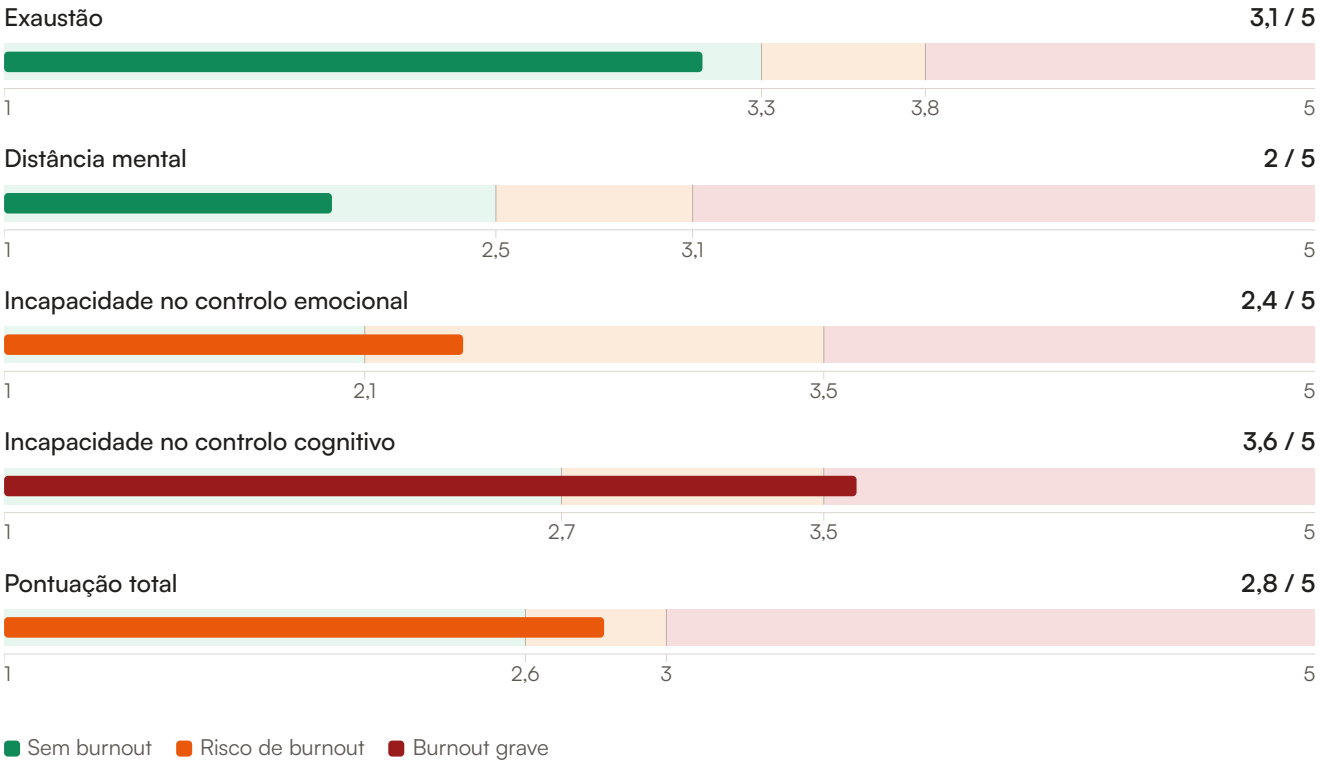
Sintomas secundários

Pontuação total: 3.1

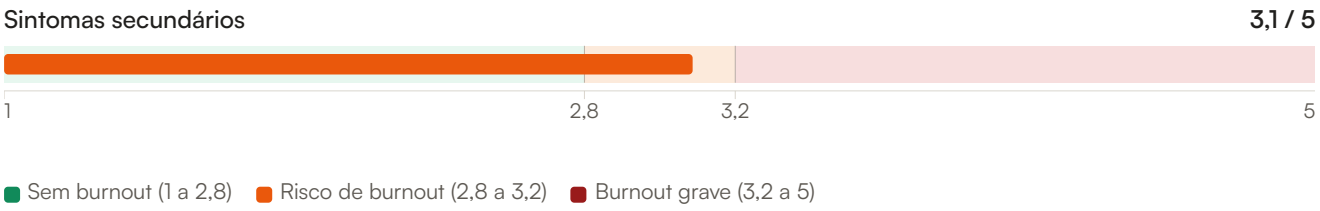
Angústia psicológica (ansiedade, problemas de sono) e queixas psicossomáticas (dores, tensão)

● < 2.77 | ● 2.77 — 3.23 | ● ≥ 3.23

SINTOMAS PRINCIPAIS



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

★★★★★

“O Mentaal tornou-se um aliado indispensável para estruturar as minhas avaliações e aprofundar a compreensão clínica dos meus pacientes.”



Nolwenn P. - Psicóloga (TCC)