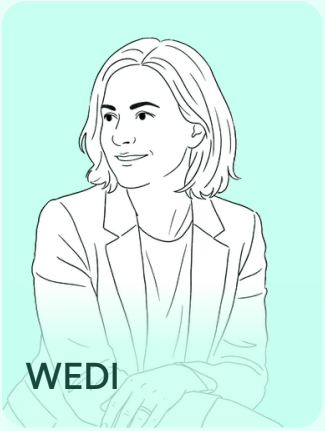


Inventário de esgotamento e sofrimento no trabalho

Este questionário exploratório reúne as manifestações do esgotamento profissional (exaustão, distanciamento mental, alterações cognitivas e emocionais) e as suas fontes na organização do trabalho (carga, autonomia e reconhecimento, relações, conflitos de valores). Ajuda a avaliar a intensidade do esgotamento e a identificar os fatores sobre os quais agir, com o paciente e, se for caso disso, com a medicina do trabalho.

Número de perguntas	28 perguntas
Duração estimada	7 minutos
Idioma	Português
Nome original	Work Exhaustion and Distress Inventory
Público-alvo	Adultos
Categoria	Burnout, Sofrimento no trabalho

Pré-visualização das 28 perguntas

Nos últimos três meses, com que frequência isto se aplicou a si?

Chego ao fim do dia de trabalho de rastos.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

Nos últimos três meses, com que frequência isto se aplicou a si?

Sinto desinteresse pelo meu trabalho.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

Nos últimos três meses, com que frequência isto se aplicou a si?

No trabalho, tenho dificuldade em concentrar-me.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

Nos últimos três meses, com que frequência isto se aplicou a si?

Tenho demasiado trabalho para o tempo de que disponho.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

Nos últimos três meses, com que frequência isto se aplicou a si?

Decidem por mim a forma de organizar o meu trabalho.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

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

Cotação

Cada afirmação é cotada de 0 (nunca) a 4 (muito frequentemente), consoante a sua frequência nos últimos três meses. Cada domínio reúne 4 afirmações distribuídas pelo questionário, o que dá uma pontuação de 0 a 16.

Leitura do perfil

Não há pontuação global: os domínios são ordenados do mais ao menos acentuado dentro de cada bloco, cada um com aquilo que abrange e os pontos a explorar em entrevista. O resultado apresenta dois blocos, as manifestações do esgotamento e depois as suas fontes no trabalho. Manifestações acentuadas sem nenhuma fonte que se destaque convidam a explorar também a vida fora do trabalho.

Precauções

Afirmações com pontuação elevada em «Relações de trabalho» (críticas, exclusão, menosprezo) podem indicar assédio moral: a explorar em entrevista, com possível encaminhamento para a medicina do trabalho.

Limitações

Este questionário exploratório não foi objeto de validação psicométrica e não tem pontos de corte. Serve de apoio à entrevista clínica e não estabelece diagnósticos.

Exemplo de cotação

Cotação

MANIFESTAÇÕES

Exaustão 10 / 16

Cansaço físico e emocional ligado ao trabalho, que já não passa com o descanso.

A explorar: a evolução do cansaço, o sono, as baixas médicas, a energia que resta fora do trabalho.

Alterações cognitivas e emocionais 10 / 16

Dificuldades de concentração e de memória no trabalho, emoções difíceis de conter.

A explorar: os erros e esquecimentos recentes, as reações emocionais no trabalho, o seu impacto em casa.

Distanciamento mental 3 / 16

Afastamento em relação ao trabalho: desinteresse, cinismo, sensação de fazer as coisas sem acreditar nelas.

A explorar: o que mudou na relação com o trabalho, a perda de sentido, a atitude para com os colegas, os utentes ou os clientes.

FONTES

Relações de trabalho 7 / 16

Tensões com as chefias ou com os colegas, falta de apoio, isolamento, comportamentos hostis.

A explorar: as pessoas envolvidas, o apoio disponível, situações repetidas de menosprezo ou de exclusão, as diligências possíveis.

Conflitos de valores e perda de sentido 7 / 16

Ter de fazer um trabalho que se considera de má qualidade, contrário aos próprios valores ou sem sentido.

A explorar: o que a pessoa considera um trabalho bem feito, as situações que chocam com os seus valores, o que dava sentido à sua profissão.

Carga e ritmo 6 / 16

Quantidade de trabalho, pressão do tempo, horários e interrupções.

A explorar: a carga real (horas, objetivos), as interrupções, a possibilidade de recuperar, o trabalho levado para casa.

Autonomia e reconhecimento 4 / 16

Pouca margem de manobra na organização do próprio trabalho, esforços pouco reconhecidos (salário, consideração, perspetivas de carreira).

A explorar: as decisões que dependem da pessoa, o reconhecimento recebido, o sentimento de equidade.

Até ao momento, não foram estabelecidos pontos de corte clínicos ou psicométricos validados para este teste. Os resultados devem, por isso, ser considerados indicadores exploratórios, destinados a apoiar a entrevista clínica, e não conclusões diagnósticas.

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

★★★★★

“Avaliações fiáveis e pertinentes para compreender melhor o estado psicológico dos meus pacientes”



Tiago S. - Psicólogo do trabalho