OLBI

# Inventário de burnout de Oldenburg (OLBI)

O OLBI é um instrumento de autorresposta concebido para medir duas dimensões principais do burnout: a exaustão (emocional, física, cognitiva) e o desligamento do trabalho. Ao contrário do MBI, não se limita às profissões de saúde e não contém referências explícitas ao trabalho com outras pessoas. É reconhecido pela sua validade e pela sua utilização em diversos contextos profissionais.

| | |
|---|---|
| Número de perguntas | 16 perguntas |
| Duração estimada | 10 minutos |
| Idioma | Português |
| Nome original | Oldenburg Burnout Inventory |
| Público-alvo | Adultos com atividade profissional |
| Autores | Evangelia Demerouti, Dieter Nachreiner (2003) |
| Categoria | Burnout |

## Pré-visualização das 16 perguntas

Encontro com frequência assuntos novos e interessantes no meu trabalho.

Discordo totalmente | Discordo | Concordo | Concordo totalmente

Há dias em que me sinto cansado/a antes mesmo de chegar ao trabalho.

Discordo totalmente | Discordo | Concordo | Concordo totalmente

Cada vez mais falo de forma negativa do meu trabalho.

Discordo totalmente | Discordo | Concordo | Concordo totalmente

Depois do trabalho, preciso de mais tempo para relaxar e sentir-me melhor do que precisava antigamente.

Discordo totalmente | Discordo | Concordo | Concordo totalmente

Consigo aguentar bem a pressão do meu trabalho.

Discordo totalmente | Discordo | Concordo | Concordo totalmente

## Cotação e interpretação

O OLBI inclui duas subescalas: exaustão (8 itens) e desligamento (8 itens). Os itens são cotados numa escala de tipo Likert de 1 (discordo totalmente) a 4 (concordo totalmente). Alguns itens são cotados de forma invertida. As pontuações são somadas por subescala; pontuações elevadas indicam um nível de burnout mais acentuado.