

II – INVENTÁRIO DE BURNOUT DE COPENHAGEN

Este questionário destina-se à avaliação psicométrica das dimensões do *burnout*. Não há respostas melhores ou piores, a resposta correta é aquela que exprime com veracidade a sua própria experiência. A cada uma das frases deve responder consoante a frequência com que tem o sentimento, assinalando com uma cruz.

Com que frequência se sente cansado(a)?	Sempre	Frequentemente	Às vezes	Raramente	Nunca/quase nunca
O seu trabalho é emocionalmente desgastante?	Imenso	Muito	Nem muito, nem pouco	Pouco	Muito pouco
Acha difícil trabalhar com idosos/doentes crónicos?	Imenso	Muito	Nem muito, nem pouco	Pouco	Muito pouco
Com que frequência se sente fisicamente exausto(a)?	Sempre	Frequentemente	Às vezes	Raramente	Nunca/quase nunca
Sente-se esgotado por causa do seu trabalho?	Imenso	Muito	Nem muito, nem pouco	Pouco	Muito pouco
Acha frustrante trabalhar com idosos/doentes crónicos?	Imenso	Muito	Nem muito, nem pouco	Pouco	Muito pouco
Com que frequência se sente emocionalmente exausto(a)?	Sempre	Frequentemente	Às vezes	Raramente	Nunca/quase nunca
O seu trabalho deixa-o(a) frustrado(a)?	Imenso	Muito	Nem muito, nem pouco	Pouco	Muito pouco
Trabalhar com idosos/doentes crónicos deixa-o(a) sem energia?	Imenso	Muito	Nem muito, nem pouco	Pouco	Muito pouco
Com que frequência pensa “Eu não aguento mais isto”?	Sempre	Frequentemente	Às vezes	Raramente	Nunca/quase nunca
Sente-se esgotado(a) no final de um dia de trabalho?	Imenso	Muito	Nem muito, nem pouco	Pouco	Muito pouco
Sente que dá mais do que recebe quando trabalha com idosos/doentes crónicos?	Imenso	Muito	Nem muito, nem pouco	Pouco	Muito pouco
Com que frequência se sente fatigado(a)?	Sempre	Frequentemente	Às vezes	Raramente	Nunca/quase nunca

Sente-se exausto(a), de manhã, ao pensar em mais um dia de trabalho?	Imenso	Muito	Nem muito, nem pouco	Pouco	Muito pouco
Está cansado(a) de trabalhar com idosos/doentes crónicos?	Imenso	Muito	Nem muito, nem pouco	Pouco	Muito pouco
Com que frequência se sente frágil e suscetível a ficar doente?	Sempre	Frequentemente	Às vezes	Raramente	Nunca/quase nunca
Sente que cada hora de trabalho é cansativa para si?	Imenso	Muito	Nem muito, nem pouco	Pouco	Muito pouco
Alguma vez se questiona quanto tempo conseguirá continuar a trabalhar com idosos/doentes crónicos?	Imenso	Muito	Nem muito, nem pouco	Pouco	Muito pouco
Tem energia suficiente para a família e os amigos durante o tempo de lazer?	Imenso	Muito	Nem muito, nem pouco	Pouco	Muito pouco

Obrigado pela colaboração!