

MBI – Maslach Burnout Inventory – General Survey

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Frequência | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Nunca | Algumas vezes ao ano ou menos | Uma vez ao mês ou menos | Algumas vezes durante o mês | Uma vez por semana | Algumas vezes durante a semana | Todo dia |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Declarações | Pontuação | Faixa de burnout |
| 1. Sinto-me emocionalmente esgotado com o meu trabalho. | ( ) 0 ( ) 1 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 | EE |
| 2. Sinto-me esgotado no final de um dia de trabalho. | ( ) 0 ( ) 1 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 |
| 3. Sinto-me cansado quando me levanto pela manhã e preciso encarar outro dia de trabalho. | ( ) 0 ( ) 1 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 |
| 4. Trabalhar o dia todo é realmente motivo de tensão para mim. | ( ) 0 ( ) 1 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 |
| 5. Sinto-me acabado por causa do meu trabalho. | ( ) 0 ( ) 1 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 |
| 6. Só desejo fazer meu trabalho e não ser incomodado. | ( ) 0 ( ) 1 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 |
| 7. Tornei-me menos interessado no meu trabalho desde que assumi esse cargo. | ( ) 0 ( ) 1 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 | DP |
| 8. Tornei-me menos entusiasmado com o meu trabalho. | ( ) 0 ( ) 1 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 |
| 9. Tornei-me mais descrente sobre se o meu trabalho contribui para algo. | ( ) 0 ( ) 1 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 |
| 10. Duvido da importância do meu trabalho. | ( ) 0 ( ) 1 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 |
| 11. Sinto-me entusiasmado quando realizo algo no meu trabalho. | ( ) 0 ( ) 1 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 | EPT  EPT |
| 12. Realizei muitas coisas valiosas no meu trabalho. | ( ) 0 ( ) 1 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 |
| 13. Posso efetivamente solucionar os problemas que surgem no meu trabalho. | ( ) 0 ( ) 1 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 |
| 14. Sinto que estou dando uma contribuição efetiva para essa organização. | ( ) 0 ( ) 1 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 |
| 15. Na minha opinião, sou bom no que faço. | ( ) 0 ( ) 1 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 |
| 16. No meu trabalho, me sinto confiante de que sou eficiente e capaz de fazer com que as coisas aconteçam. | ( ) 0 ( ) 1 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 |

RESULTADOS

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| MBI subescala | Baixo | Médio | Alto |
| EE – Exaustão emocional | <16 | 17-27 | >28 |
| DP - Despersonalização | <05 | 06-10 | >11 |
| EPT – Envolvimento pessoal no trabalho | >40 | 39-40 | <33 |