Lumina Measures

CBI-Br

Copenhagen Burnout Inventory - versão brasileira

Versão em português · 18 itens

Nome _____

Data _____

Indique com que frequência cada situação se aplica a você. Use 1 = nunca, 2 = raramente, 3 = às vezes, 4 = frequentemente e 5 = sempre.

1 Nunca
2 Raramente
3 Às vezes
4 Frequentemente
5 Sempre

		1	2	3	4	5
1	Com que frequência se sente cansado?	☐	☐	☐	☐	☐
2	Com que frequência se sente fisicamente exausto?	☐	☐	☐	☐	☐
3	Com que frequência se sente emocionalmente exausto?	☐	☐	☐	☐	☐
4	Com que frequência pensa “Não aguento mais”?	☐	☐	☐	☐	☐
5	Com que frequência se sente esgotado?	☐	☐	☐	☐	☐
6	Com que frequência se sente fraco e suscetível de adoecer?	☐	☐	☐	☐	☐
7	Sente-se esgotado no final de um dia de trabalho?	☐	☐	☐	☐	☐
8	Sente-se exausto logo pela manhã quando pensa em mais um dia de trabalho?	☐	☐	☐	☐	☐
9	Sente que cada hora de trabalho é cansativa para você?	☐	☐	☐	☐	☐
10	O seu trabalho é emocionalmente exaustivo?	☐	☐	☐	☐	☐
11	Sente-se frustrado com o seu trabalho?	☐	☐	☐	☐	☐
12	Sente-se exausto de forma prolongada com o seu trabalho?	☐	☐	☐	☐	☐
13	Você acha difícil trabalhar com seus colegas?	☐	☐	☐	☐	☐
14	Sente que esgota sua energia quando trabalha com colegas?	☐	☐	☐	☐	☐
15	Acha frustrante trabalhar com colegas?	☐	☐	☐	☐	☐
16	Sente que dá mais do que recebe quando trabalha com colegas?	☐	☐	☐	☐	☐
17	Está cansado de aturar os colegas?	☐	☐	☐	☐	☐
18	Alguma vez se questiona quanto tempo mais conseguirá trabalhar com os colegas?	☐	☐	☐	☐	☐

Referências

Copenhagen Burnout Inventory - versão brasileira. Versão em português · 18 itens. Formulário da versão apresentada.

KRISTENSEN, T. S.; BORRITZ, M.; VILLADSEN, E.; CHRISTENSEN, K. B. The Copenhagen Burnout Inventory: a new tool for the assessment of burnout. Work & Stress, London, v. 19, n. 3, p. 192-207, 2005. https://doi.org/10.1080/02678370500297720

ROCHA, F. L. R.; JESUS, L. C.; MARZIALE, M. H. P.; HENRIQUES, S. H.; MARÔCO, J.; CAMPOS, J. A. D. B. Burnout syndrome in university professors and academic staff members: psychometric properties of the Copenhagen Burnout Inventory-Brazilian version. Psicologia: Reflexão e Crítica, Porto Alegre, v. 33, art. 11, 2020. https://doi.org/10.1186/s41155-020-00151-y