

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE ARARAQUARA – UNIARA**  
**DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS E BIOLÓGICAS E DA SAÚDE**  
**CURSO DE ENFERMAGEM**

**SÍNDROME DE BURNOUT NA EQUIPE DE ENFERMAGEM DO**  
**CENTRO CIRÚRGICO**

Camila Mariana Velini  
Carla Gabriela F. Alves Bruno

**ARARAQUARA-SP**

**2015**

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE ARARAQUARA – UNIARA**  
**DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS E BIOLÓGICAS E DA SAÚDE**  
**CURSO DE ENFERMAGEM**

**SÍNDROME DE BURNOUT NA EQUIPE DE ENFERMAGEM DO**  
**CENTRO CIRÚRGICO**

Camila Mariana Velini  
Carla Gabriela F. Alves Bruno

Trabalho de conclusão de curso  
apresentado como exigência parcial para  
obtenção da graduação em enfermagem  
sob orientação da Professora Silvia Helena  
Tognoli.

**ARARAQUARA – SP**

**2015**

## Sumário

1. Introdução .....	4
2. Justificativa .....	7
3. Objetivos.....	8
3.1 Objetivo geral .....	8
3.2 Objetivos específicos .....	8
4. Metodologia.....	8
4.1 Delineamento do estudo.....	8
4.2 Local do estudo .....	8
4.3 Sujeitos do estudo .....	8
4.4 Procedimentos metodológicos .....	9
4.4.1 Primeira Etapa: Autorização do campo.....	9
4.4.2 Segunda Etapa: Escolha dos instrumentos para a coleta dos dados .....	9
4.4.3 Terceira Etapa: Coleta de dados.....	10
4.4.4 Quarta Etapa: Análise de dados .....	11
5. Aspecto ético da pesquisa.....	11
6. Cronograma (junho 2015/ Julho 2016).....	11
Referências .....	14

## 1. Introdução

Atualmente vem se discutindo muito sobre a questão do estresse que atinge a maioria da população. O estresse já se transformou na nova doença do século XXI.

No século atual podemos conviver com diversas situações decorrentes ao estresse, como: a espera em filas, o congestionamento no trânsito, a falta de tempo, as alterações de peso, o convívio familiar, entre outros, mas, o preocupante é a responsabilidade e a sobre carga no trabalho, que acarreta no mau relacionamento interpessoal entre os funcionários e a falta de condições mínimas e necessárias da empresa, para que, os andamentos de suas tarefas sejam adequados, ocasionando uns dos maiores índices de doenças orgânicas nesse mundo (POPOV; SILVA, 2010, p. 125-126).

Atinge todas as faixas etárias de diferentes formas. Segundo levantamento da organização mundial de saúde (OMS), o estresse atinge mais de 90% da população.

A palavra estresse foi utilizada pela primeira vez, na área de saúde, pelo médico canadense Hans Selye, para designar um conjunto de reações inespecíficas, de ordem química e estrutural apresentada por uma pessoa em situação de tensão (CARVALHO et al, 2004, p. 291).

Portanto, o estresse causa problemas físicos e psicológicos, colocando em risco o equilíbrio do indivíduo, tanto no seu convívio familiar quanto na sua vida profissional. Vem causando grande preocupação em relação à saúde do trabalhador, pois é a população mais atingida atualmente. O trabalhador vem desenvolvendo atividades em ambientes inadequados, com falta de infraestrutura, um relacionamento interpessoal desgastante, cargas horárias longas muitas vezes sem remuneração adequada, duplas jornadas, falta de reconhecimento, assédio moral, dentre outros, a partir desses fatores tornam-se os trabalhadores a população mais atingida pelo estresse.

Estudos mostram que desses trabalhadores encontram-se os profissionais da enfermagem, que mostra que a maioria passa por situações de estresse em alguma fase de sua vida profissional. Nesse estudo mostraremos o que causa o estresse na equipe de enfermagem de um setor fechado, o centro cirúrgico.

Segundo ao autor MALAGUTTI, W.; BONFIM, I. M. (2013), o objetivo principal do hospital era oferecer abrigo e hospedagem aos peregrinos sadios ou não, que eram atendidos em qualquer ambiente seja em ar livre ou em igrejas, muitas vezes eram aglomerados de pessoas sendo preparadas para morte.

Ainda segundo o autor MALAGUTTI, W.; BONFIM, I. M. (2013), com o avanço das novas tecnologias e da medicina agora o hospital é considerado um lugar que não apenas trata doenças, mas sim promove saúde, aumentando a qualidade de vida do paciente.

Dentro de um hospital o Centro Cirúrgico tem um papel de extrema importância pois, “sempre foi um setor diferenciado no processo de assistência de enfermagem devido à utilização, desde os primórdios, de materiais e equipamentos para a realização de um procedimento cirúrgico” (MALAGUTTI; BONFIM, 2013).

No ambiente hospitalar, o centro cirúrgico pode ser considerado como estressor, pois é um setor de alta complexidade e tecnologia que exige diariamente da equipe atenção e prática, muitas vezes são submetidos a cargas horárias intensas por falta de funcionários qualificados e acaba trazendo frustrações, pois comumente não são reconhecidos pelos seus esforços (MENECHINI; PAZ; LAUTERT, 2011).

Por ser um setor limpo a equipe não sai do setor para evitar o risco de contaminação, portanto torna-se uma convivência árdua com todo o resto dos profissionais integrantes do centro cirúrgico, comprometendo a relação interpessoal. Levando em consideração esses e outros fatores, faz com que comprometa a saúde ocupacional do trabalhador da equipe de enfermagem em um centro cirúrgico podendo causar altos níveis de estresse o que faz que esses profissionais fiquem vulneráveis para que esse estresse se torne crônico, denominando-se de Síndrome de Burnout (MENECHINI; PAZ; LAUTERT, 2011).

Alguns fatores estressantes no centro cirúrgico como relacionamento interpessoal, no contato humano onde ocorrem trocas de informações sobre trabalho, podem ocorrer pela equipe médica, que consiste no médico cirurgião e médico assistente, também pelo anestesiológico que está diretamente ligado ao ato cirúrgico, que a necessidade de acompanhar o paciente antes da cirurgia até a sua aula na Sala de Recuperação Pós – Anestesia, também é composto pelo instrumentador cirúrgico, que tem como função conhecer os instrumentais cirúrgicos e preparar a mesa conforme o tipo de cirurgia, zelar pela ordem da mesma e paramentar-se de acordo com as técnicas e enfim, a equipe de Enfermagem composta por: Enfermeiro Coordenador, Enfermeiro Assistencial, Circulante de Sala (Técnicos ou Auxiliares de Enfermagem), que auxiliam o enfermeiro e preserva a contaminação na SO, promove segurança ao

paciente, auxiliando nos transportes e promove recursos de materiais, manuseiam corretamente e usam as técnicas assépticas para abertura dos materiais estéreis e realizando a contagem certa de materiais (SILVA; POPOV, 2010).

A Síndrome de Burnout “decorre de um processo de desgaste no humor e desmotivação além de sintomas físicos e psíquicos, o profissional perde a motivação pelo trabalho” (ARAÚJO et al, 2013).

É caracterizada por três dimensões sintomatológicas: exaustão emocional, despersonalização e falta de envolvimento no trabalho (ARAÚJO et al, 2013).

Esta inserida no Código Internacional de Doenças (CID-10) e recebe o código Z73.0, considerada como uma doença psiquiátrica, tem suas características próprias bem como sinais e sintomas, seu diagnóstico, tratamento e prevenção. Esta síndrome vem afetando em grande proporção os profissionais de enfermagem, causando esgotamento físico e emocional e desinteresse pelo trabalho. Pois é a enfermagem que esta diretamente ligada aos cuidados com o paciente, e cada um tem seus cuidados específicos, levando a equipe a ficar sempre atenta a situações de emergência, como morte e intenso sofrimento que são comumente esperadas em um paciente cirúrgico (SILVA, 2011).

A síndrome pode apresentar diversos sintomas como: cefaléia (dores de cabeça), oscilação de humor, distúrbios gastrointestinais, tonturas, dentre eles também os sintomas emocionais que são: “avaliação negativa do desempenho profissional, esgotamento, fracasso, impotência, baixa autoestima” (SILVA, 2011).

O profissional e sua chefia devem juntos sempre estar atentos aos sinais e sintomas da síndrome, pois pode comprometer o desempenho da equipe no cuidado com a vida.

E como futuras enfermeiras, essa questão nos traz preocupações, pois faz parte de seus atributos identificarem e zelar pela saúde tanto da equipe de enfermagem quanto da nossa própria saúde, assim realizando as atividades de rotina com mais entusiasmo, profissionalismo e oferecendo ao paciente e a nossa equipe uma atenção humanizada, organizada e eficaz (SANTOS et al, 2013).

Esse tema nos chamou muito a atenção e temos por justificativa a realização do mesmo, pois como parte de uma equipe de centro cirúrgico, percebemos que diariamente nos deparamos com fatores estressantes e observamos também integrantes da equipe de enfermagem em níveis de estresse exacerbados (SILVA; POPOV, 2010).

Esperamos, através dessa pesquisa realizada, contribuir para que mais profissionais conheçam a Síndrome de Burnout, suas consequências e assim identificar nas suas atividades o que é prejudicial para sua saúde, assim podendo levar os resultados á sua chefia, para que possam junto identificar mais fatores agravantes da equipe, e mudar para que tenham um desempenho humanizado para com o paciente cirúrgico que muitas vezes está passando por uma cirurgia arriscada, ou está sensivelmente abalado e que precisa do apoio e conforto prestado pelo profissional da saúde e que muitas vezes por causa de fatores como, por exemplo, a Síndrome de Burnout não está atento as dificuldades desse paciente cirúrgico (MALAGUTTI; BONFIM, 2013).

## **2.Justificativa**

Como parte da equipe de enfermagem de Centro Cirúrgico, nos deparamos com vários fatores que interferem na qualidade do serviço da equipe e observamos diariamente níveis exacerbados de estresse, sendo assim, esperamos através dessa pesquisa realizada, contribuir para que mais profissionais conheçam a Síndrome de Burnout, suas consequências e assim identificar nas suas atividades o que é prejudicial para sua saúde, podendo levar os resultados á sua chefia para que possam juntos identificar mais fatores agravantes da equipe e reverter a situação precocemente para que tenham um desempenho humanizado para com o paciente cirúrgico, que muitas vezes se encontra sensivelmente abalado e que precisa do apoio, conforto e assistência prestadas pelo profissional da saúde que podem estar apresentado indícios da Síndrome de Burnout e por conta disso não conseguem proporcionar o devido cuidado com o paciente.

### **3.Objetivos**

#### **3.1 Objetivo geral**

Identificar indícios da Síndrome de Burnout na equipe de enfermagem do Centro Cirúrgico, levando em consideração dados sócio demográficos e quais os sintomas mais encontrados.

#### **3.2 Objetivos específicos**

- Identificar indícios da Síndrome de Burnout na equipe de enfermagem do Centro Cirúrgico;
- Avaliar como os sintomas somáticos e dados sócios demográficos se relacionam com a Síndrome de Burnout.

### **4.Metodologia**

#### **4.1 Delineamento do estudo**

Este estudo trata-se de uma pesquisa descritiva, transversal e quantitativa.

#### **4.2 Local do estudo**

Realizado em dois hospitais do interior do estado de São Paulo, sendo um filantrópico e o outro estadual vinculados ao SUS no setor de Centro Cirúrgico.

#### **4.3 Sujeitos do estudo**

Os sujeitos do estudo será a equipe de enfermagem deste setor composta de enfermeiros e técnicos de enfermagem, após previa autorização dos hospitais selecionados e contato com as coordenadoras do Centro Cirúrgico, onde serão expostos os objetivos do estudo, bem como apresentado o instrumento de coleta de dados e seguido de informações gerais sobre o desenvolvimento do projeto,

Os participantes que aceitarem, receberão os devidos esclarecimentos sobre a pesquisa e deverão assinar duas vias do termo de consentimento livre esclarecido TCLE conforme Resolução 466/12 (apêndice 1), sendo nossa amostra inicial de: 6 enfermeiros, 30 técnicos de enfermagem de ambas as instituições.

#### **4.4 Procedimentos metodológicos**

A pesquisa iniciará logo após a aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Centro Universitário de Araraquara (UNIARA).

O presente estudo não tem a pretensão de investigar todos os aspectos envolvidos na Síndrome, portanto, optou-se por verificar sinais indicativos da síndrome correlacionando com os dados sócio demográficos, de lazer e os sintomas, visto que as exigências impostas pelo exercício dessa atividade de trabalho comportam aspectos semelhantes àqueles envolvidos em outras profissões, que podem predispor o trabalhador ao desenvolvimento da síndrome.

Durante a aplicação do questionário pode ocorrer riscos de constrangimento dos profissionais de enfermagem ao responder as questões, porém serão atenuadas por meio de esclarecimentos necessários, sendo possível desistir da pesquisa a qualquer momento sem nenhum tipo de penalização ou prejuízo.

Este estudo será realizado em 4 etapas que iniciarão com a autorização do campo, seguido pela elaboração do instrumento de coleta de dados, coleta de dados e análise de dados.

##### **4.4.1 Primeira Etapa: Autorização do campo**

Inicialmente será solicitada autorização nos hospitais selecionados para o estudo.

##### **4.4.2 Segunda Etapa: Escolha dos instrumentos para a coleta dos dados**

O instrumento de coleta de dados consiste em um questionário estruturado composto de 5 partes com questões sócio demográficas onde o voluntário dará informações

como idade, sexo e estado civil, seguido de dados profissionais como por exemplo, informações sobre férias, faltas e horas de trabalho, em uma terceira etapa o questionário apresenta informações sobre o lazer desse profissional voluntário, seguido ainda de dados sobre sintomas relacionados a síndrome como cefaleia, dores no peito, ombros e nuca, dificuldades sexuais, dentre outros. Por fim o questionário apresenta o *Maslach Burnout Inventory (MBI)* traduzido e adaptado por Tamayo (1997).

O MBI foi criado por Christine Maslach, psicóloga e professora universitária na Califórnia-EUA, e validado no Brasil em 2001 (JODAS, D A; HADDAD, M C L, 2009).

Constituído por 22 itens, distribuídos em três fatores: 1 - exaustão emocional (9 itens,  $\alpha=0,88$ ); 2 - falta de realização pessoal no trabalho (8 itens,  $\alpha=0,94$ ); e 3 - despersonalização (5 itens,  $\alpha=0,65$ ). O cálculo dos escores dos indivíduos é realizado por meio da atribuição de valores relativos à frequência. O escore total bruto dos sujeitos é obtido por meio dos somatórios de cada item do inventário. O escore do sujeito em cada uma das dimensões (exaustão, realização pessoal e despersonalização) também é computado pelo somatório dos pontos dos itens relativos a cada uma das dimensões. Devido ao caráter multidimensional da síndrome, o MBI tem se mostrado como o mais adequado e como sendo o mais utilizado segundo a bibliografia consultada.

#### **4.4.3 Terceira Etapa: Coleta de dados**

No dia agendado para a coleta de dados, será realizada apresentação das pesquisadoras e, posteriormente, receberão uma explicação dos objetivos da pesquisa, do modo de aplicação do anonimato e que a participação será voluntária e seu consentimento poderá ser retirado a qualquer momento, sem nenhuma penalidade. Todos os sujeitos que concordar, assinarão o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, conforme Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Ética em Pesquisa (Brasil, 2012) e receberão o instrumento de coleta de dados que consiste em um questionário estruturado, autoaplicável, adaptado de Menegaz (2004), que registra os dados sócio demográficos, dados profissionais, informações sobre o lazer e sintomas somáticos relacionados à síndrome, o questionário será composto também por 22 questões do instrumento Maslach Burnout Inventory (MBI), que identifica dimensões sintomatológicas da doença, sendo que as questões de 1 a 9 identificam o

nível de exaustão emocional, as questões de 10 a 17 estão relacionadas a realização profissional e as questões 18 a 22 relacionadas a despersonalização (anexo 1).

#### 4.4.4 Quarta Etapa: Análise de dados

Após a coleta de dados, estes serão caracterizados, analisados e avaliados com divulgação dos resultados para as instituições co-participantes do projeto e comunidade acadêmica.

### 5. Aspecto ético da pesquisa

Esta pesquisa será desenvolvida somente após aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) do Centro Universitário de Araraquara (UNIARA), atendendo as determinações da Resolução 466/12 (BRASIL, 2012).

### 6. Cronograma (junho 2015/ Julho 2016)

ATIVIDADES	Jun a Jan de 2016	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul
Elaboração do projeto de pesquisa	X						
Autorização para as instituições que serão realizadas as pesquisas	X	X					
Envio para o comitê de ética		X	X				
Coleta de dados			X	X			
Análise da coleta de dados					X	X	
Apresentação dos resultados para as instituições co-participantes							X

## Referências

ARAÚJO, L.F.; SILVIA, R.O.; RIBEIRO, F.A.; SOUZA, C.D.F. A síndrome de burnout e o enfermeiro perioperatório. **Revista Científica de Enfermagem**, São Paulo; p.5-10, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. **RESOLUÇÃO Nº 466, DE 12 DE DEZEMBRO DE 2012**. Brasília, 2012.

CARVALHO, D.V.; LIMA, F.C.A, COSTA, T.M.P.F.; LIMA, E.D.R.P. Enfermagem em Setor Fechado- Estresse Ocupacional. **Revisão Min. Enfermagem**. Belo Horizonte; p.290-294, 2004.

FRANÇA, F. M.; FERRARI, R. **Síndrome de Burnout e os aspectos sócio-demográficos em profissionais da enfermagem**. Acta Paul Enferm; p 743-748, 2012.

JODAS, D. A.; HADDAD, M, C, L. **Síndrome de Burnout em trabalhadores de enfermagem de um pronto socorro de hospital universitário**. Acta Paul Enferm; p 192-197, 2009.

MALAGUTT, W.; BONFIM, I. M. **Enfermagem em Centro Cirúrgico: atualidades e perspectivas no ambiente cirúrgico**. 3 ed. São Paulo: Martinari, 2013.

MENEZHINI, F.; PAZ, A.A.; LAUTERT, L. Fatores Ocupacionais Associados Aos Componentes da Síndrome de Burnout em Trabalhadores de Enfermagem. **Texto Contexto Enfermagem, Florianópolis**, p.225-234, 2011.

PEREIRA, C.A.; MIRANDA, L.C.S.; PASSOS, J.P. O Estresse Ocupacional da Equipe de Enfermagem em Setor Fechado. **Revista de Pesquisa**, Rio de Janeiro; p.196-202, 2009.

SANTOS, J.L.G.; PESTANA, A,L.; GUERRERO, P.; MEIRELLES, B.S.H.; ERDMANN, A.L. **Práticas de enfermeiros na gerência do cuidado em enfermagem e saúde: revisão integrativa**. Revista brasileira de enfermagem, Brasília; p. 257-263, 2013.

SANTOS, R.M.A.; BERESIN, R.; **A Qualidade de vida dos Enfermeiros do Centro Cirúrgico**. Artigo. São Paulo; p.152-159,2009.

SILVA, P.P.; POPOV, D.C.S. Estresse da Equipe de Enfermagem no Centro Cirúrgico. **Revisão Enfermagem UNISA**, Santo Amaro; p.125-130, 2010.

SILVA, V.P. O Estresse Laboral e a Síndrome de Burnout à luz dos sentimentos da Enfermagem de um Centro Cirúrgico. **Dissertação**, Guarulhos; p.1-158, 2011.

SOUZA, F.M.S. **Condições de Trabalho de Ambiente Cirúrgico e a Saúde dos Trabalhadores de Enfermagem**, Rio de Janeiro; p.1-116, 2011.

## Apêndice 1



*CENTRO UNIVERSITÁRIO DE ARARAQUARA – UNIARA*  
**COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA**  
TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

**Dados de identificação**

Título do Projeto: “Síndrome de Burnout na equipe de enfermagem do Centro Cirúrgico”.

Pesquisador Responsável: Camila Mariana Velini e Carla Gabriela Ferreira Alves Bruno.

Telefones para contato: (16) 997356688/ (16) 997525544

Nome do participante: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_ anos. R.G.: \_\_\_\_\_

Você está sendo convidado (a) para participar, como voluntário, do projeto de pesquisa “Síndrome de Burnout na equipe de enfermagem do Centro Cirúrgico”, de responsabilidade das pesquisadoras Camila Mariana Velini e Carla Gabriela Ferreira Alves Bruno e orientadora Silvia Helena Tognoli.

Leia cuidadosamente o que segue e me pergunte sobre qualquer dúvida que você tiver. Após ser esclarecido (a) sobre as informações a seguir, no caso aceite fazer parte do estudo, assine ao final deste documento, que consta em duas vias. Uma via pertence a você e a outra ao pesquisador responsável. Em caso de recusa você não sofrerá nenhuma penalidade.

- Este projeto tem por objetivo identificar indícios da Síndrome de Burnout na equipe de enfermagem do Centro Cirúrgico, pois por ser um setor fechado ele tem suas particularidades tanto do dia a dia do trabalho, quanto à equipe que o compõe;

- Utilizaremos como método de coleta de dados um questionário estruturado que possui dados sócio demográficos, profissionais e de lazer; bem como sintomas somáticos e questões relacionadas a síndrome, onde o voluntário pontuará de 1 a 5, sendo 1 (Nunca), 2 (anualmente), 3 (mensalmente), 4 (semanalmente), 5 (diariamente);

- Nossa pesquisa não tem por objetivo expor o voluntário em nenhum momento, porém poderá haver risco de constrangimento dos profissionais de enfermagem ao responder as questões;

- Pretendemos com a pesquisa contribuir para que mais profissionais conheçam a Síndrome de Burnout, suas consequências e assim identificar nas suas atividades o que é prejudicial para sua saúde;

- Se durante a pesquisa houver dúvidas o voluntário poderá entrar em contato com as pesquisadoras através dos telefones fornecidos neste formulário, em local e horário que o voluntário preferir;

- Forneceremos ao voluntário um tempo necessário para que possa refletir sobre a participação da pesquisa, não havendo nenhuma punição sobre a não participação da mesma, pois a participação é voluntária podendo ser interrompida caso o voluntário julgue necessário;

- Não haverá exposição dos participantes da pesquisa, bem como as informações que serão geradas com o questionário;

- Caso haja necessidade de contato com as pesquisadoras, o voluntário poderá entrar em contato das seguintes formas:

- Telefones: (16) 997356688/ (16) 997525544
- Email: camilavelini@hotmail.com/carla.gabii@hotmail.com

Eu, \_\_\_\_\_, RG nº \_\_\_\_\_ declaro ter sido informado e concordo em participar, como voluntário, do projeto de pesquisa acima descrito.

Araraquara, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_\_\_.

---

Assinatura do voluntário

---

Nome e assinatura do responsável por obter o consentimento

## Anexo 1

Dados sociodemográficos	Data da entrevista: ___/___/2016 Sexo: <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> M
	Data de Nascimento: ___/___/___ Idade: _____ Profissão: _____
	Estado civil: _____ Filhos: <input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não
	Situação de trabalho: <input type="checkbox"/> temporário <input type="checkbox"/> estatutário <input type="checkbox"/> _____
	Número de horas semanais: _____ Período de trabalho: <input type="checkbox"/> manhã <input type="checkbox"/> tarde <input type="checkbox"/> noite
	Titulação: <input type="checkbox"/> ensino médio <input type="checkbox"/> graduação <input type="checkbox"/> especialização <input type="checkbox"/> mestrado <input type="checkbox"/> doutorado
	Você é readaptado? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> não Se sim, qual o motivo? _____
Dados profissionais	Você possui outro emprego? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> não Se sim, quantos? _____
	Profissão: _____ Que período exerce essa atividade? _____
	Quantas horas semanais, no total, você se dedica ao trabalho? (aproximadamente) _____
	Quantas faltas justificadas ou não você teve esse mês? _____
	Mês/ano das suas últimas férias: _____
	Você frequenta faculdade ou algum curso? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> não Qual? _____
	No último mês pensou que se pudesse: Mudar de profissão <input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não Mudar de setor <input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não Mudar de Instituição <input type="checkbox"/> sim <input type="checkbox"/> não
Lazer	O que gosta de fazer nas horas vagas? _____
	Pratica alguma atividade física? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> não
	Se sim, qual? _____ Quantas vezes por semana? _____
Pontue de 1 a 5 os itens a seguir conforme seus sentimentos e sintomas 1- Nunca   2- Anualmente   3- Mensalmente   4- Semanalmente   5- Diariamente	
O que você sente decorrente do trabalho? (sintomas somáticos)	

	Pontuação				
	1	2	3	4	5
1- Cefaleia					
2- Irritabilidade facil					
3- Perda ou excesso de apetite					
4- Pressão arterial alta					
5- Dores nos membros ou nuca					
6- Dores no peito					
7- Dificuldades com o sono					
8- Sentimento de cansaço mental					
9- Dificuldades sexuais					
10- Pouco tempo para si mesmo					
11- Fadiga generalizada					
12- Pequenas infecções					
13- Aumento no consumo de bebidas, cigarro ou substancias quimicas					
14- Dificuldades de memória e concentração					
15- Problemas gastrointestinais					
16- Problemas alérgicos					
17- Estado de aceleração contínuo					
18- Sentir-se sem vontade de começar nada					
19- Perda de senso de humor					
20- Gripes e resfriados					
21- Perda de desejo sexual					

**Maslach Burnout Inventory – MBI**

**Responda as questões a seguir utilizando a mesma pontuação**

1. Sinto-me esgotado/a ao final de um dia de trabalho.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
2. Sinto-me como se estivesse no meu limite. .	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
3. Sinto-me emocionalmente exausto/a com meu trabalho. .	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
4. Sinto-me frustrado/a com meu trabalho. .	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
5. Sinto-me esgotado/a com o meu trabalho. .	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
6. Sinto que estou trabalhando demais neste emprego. .	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
7. Trabalhar diretamente com pessoas me deixa muito estressado/a.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

8. Trabalhar com pessoas o dia todo me exige um grande esforço.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
9. Sinto-me cansado/a quando me levanto de manhã e tenho que encarar outro dia de trabalho.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
10. Sinto-me cheio de energia.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
11. Sinto-me estimulado/a depois de trabalhar em contato com os pacientes.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
12. Sinto que posso criar um ambiente tranquilo para os pacientes.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
13. Sinto que influencio positivamente a vida dos outros através do meu trabalho.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
14. Lido de forma adequada com os problemas dos pacientes.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
15. Posso entender com facilidade o que sentem os pacientes.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
16. Sinto que sei tratar de forma tranquila os problemas emocionais no meu trabalho.	1	2	3	4	5
17. Tenho conseguido muitas realizações em minha profissão.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
18. Sinto que os pacientes culpam-me por alguns dos seus problemas.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
19. Sinto que trato alguns pacientes como se fossem objetos.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
20. Tenho me tornado mais insensível com as pessoas desde que exerço este trabalho.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
21. Não me preocupo realmente com o que ocorre com alguns dos meus pacientes.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
22. Preocupa-me o fato de que este trabalho esteja me endurecendo emocionalmente.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5