

CBI – Copenhagen Burnout Inventory

Instrumento para avaliação de burnout em três dimensões: pessoal, trabalho e cliente.

Responda a cada questão de acordo com a frequência ou intensidade em que experimentou a situação descrita.

1 - Com que frequência você se sente cansado?

- Nunca
 - Raramente
 - Às vezes
 - Frequentemente
 - Sempre
-

2 - Com que frequência você se sente fisicamente exausto?

- Nunca
 - Raramente
 - Às vezes
 - Frequentemente
 - Sempre
-

3 - Com que frequência você se sente emocionalmente exausto?

- Nunca
 - Raramente
 - Às vezes
 - Frequentemente
 - Sempre
-

4 - Com que frequência você pensa: 'Não aguento mais'?

- Nunca
 - Raramente
 - Às vezes
 - Frequentemente
 - Sempre
-

5 - Você se sente cansado no final de um dia de trabalho?

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Sempre

6 - Você se sente exausto pela manhã ao pensar em mais um dia de trabalho?

- Nunca
 - Raramente
 - Às vezes
 - Frequentemente
 - Sempre
-

7 - Você sente que cada hora de trabalho é cansativa?

- Nunca
 - Raramente
 - Às vezes
 - Frequentemente
 - Sempre
-

8 - Você sente que seu trabalho o deixa emocionalmente exausto?

- Nunca
 - Raramente
 - Às vezes
 - Frequentemente
 - Sempre
-

9 - Você acha difícil trabalhar com clientes/pacientes?

- Nunca
 - Raramente
 - Às vezes
 - Frequentemente
 - Sempre
-

10 - Você se sente exausto por trabalhar com clientes/pacientes?

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Sempre

11 - Você acha frustrante trabalhar com clientes/pacientes?

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Sempre

12 - Você sente que está dando mais do que recebe ao trabalhar com clientes/pacientes?

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Sempre

13 - Você se sente cansado de trabalhar com clientes/pacientes?

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Sempre

14 - Você sente que não aguenta mais trabalhar com clientes/pacientes?

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Sempre

15 - Você sente que seu trabalho com clientes/pacientes o deixa emocionalmente esgotado?

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Sempre

16 - Você se sente exausto em função do seu trabalho?

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Sempre

17 - Você sente que seu trabalho é emocionalmente desgastante?

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Sempre

18 - Você sente que está emocionalmente esgotado pelo seu trabalho?

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Sempre

19 - Você se sente esgotado quando pensa em seu trabalho?

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Sempre

Bibliografia:

CBI – Copenhagen Burnout Inventory

Autores: Kristensen, T. S., Borritz, M., Villadsen, E., & Christensen, K. B.

Referência original: Kristensen, T. S., Borritz, M., Villadsen, E., & Christensen, K. B. (2005). *The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout*. *Work & Stress*, 19(3), 192–207.

Versão brasileira: Fonte, C. M. da S., et al. (2013). *Adaptação transcultural e validação do Copenhagen Burnout Inventory (CBI) para o português do Brasil*. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, 38(127), 24–31.

