



CURSO DE PSICOLOGIA

**A RELAÇÃO ENTRE INFLEXIBILIDADE PSICOLÓGICA E AS DIMENSÕES
DE BURNOUT EM ADULTOS
THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL INFLEXIBILITY AND
THE DIMENSIONS OF BURNOUT IN ADULTS**

Rafael Marcelino Albuquerque GUIMARÃES¹

1. Graduando do curso de Psicologia da Faculdade de Minas (FAMINAS-BH). Belo Horizonte–MG, Brasil.

Autor Correspondente

Conflitos de interesses: Esta pesquisa não possui financiamento ou conflitos de interesse com qualquer instituição.

Agradecimentos: Agradeço à Prof. Me. Talita Rocha Santos por ter aceitado orientar a pesquisa e pela assistência no decorrer do processo.

Belo Horizonte

2023

Resumo

A Síndrome de Burnout pode ter um impacto devastador na vida do trabalhador, comprometendo não somente sua saúde mental, mas também afetando negativamente suas relações pessoais e qualidade de vida. O presente estudo se propõe a investigar se a inflexibilidade psicológica se relaciona com as dimensões de *burnout* em adultos. A metodologia de pesquisa foi do tipo quantitativa transversal. Participaram da pesquisa 231 pessoas, 181 do gênero feminino e 50 do gênero masculino, com idade média de 30,68 anos (DP=10,501). Para a avaliação de inflexibilidade psicológica foi utilizado o AAQ-II e para Síndrome de Burnout o MBI. Os resultados encontrados apontam que existe relação estatisticamente significativa entre inflexibilidade psicológica e burnout, o que evidencia a importância de se compreender mais sobre o assunto visando o bem-estar social.

Palavras chaves: inflexibilidade psicológica; síndrome de *burnout*; saúde mental e trabalho; terapia de aceitação e compromisso

Abstract

Burnout Syndrome can have a devastating impact on a worker's life, compromising not only their mental health, but also negatively affecting their personal relationships and quality of life. The present study aims to investigate whether psychological inflexibility is related to the dimensions of burnout in adults. The research methodology was cross-sectional quantitative. 231 people participated in the research, 181 females and 50 males, with an average age of 30.68 years (DP=10.501). The AAQ-II was used to assess psychological inflexibility and the MBI was used for Burnout Syndrome. The results found indicate that there is a statistically significant relationship between psychological inflexibility and burnout, which highlights the importance of understanding more about the subject with a view to social well-being.

Keywords: psychological inflexibility; burnout syndrome; mental health and work; acceptance and commitment therapy

1.INTRODUÇÃO

A constante busca por produtividade e melhor rendimento das pessoas tem constituído uma sociedade em que se torna imprescindível extrair de si mesmo todo o esforço necessário para o sucesso e perfeição. Os efeitos desse padrão de sociedade competitiva podem ser associados ao adoecimento mental dos indivíduos (ALVARENGA; DIAS, 2021). A sociedade que se pauta na ideologia do desempenho leva as pessoas ao colapso devido ao alto grau de cobrança (HAN, 2015).

De acordo com Shiozawa (2020), a estimativa feita pela *International Stress Management Association* no Brasil (ISMA-BR), aponta que dos 100 milhões de trabalhadores brasileiros, 32% sofrem os efeitos da Síndrome de *Burnout* (SB), fenômeno psicológico que foi incluído recentemente na Classificação Mundial de Doenças (CID-11, 2022).

A Síndrome de *Burnout* consiste no esgotamento profissional resultante da exposição constante de estresse crônico no trabalho, que não foi tratado com sucesso. Conforme Shirom (2003), a Síndrome de *Burnout* pode ser definida como uma reação ao estresse crônico no trabalho, que se manifesta através de sintomas como falta de energia, fadiga persistente, adoção de condutas de distanciamento afetivo, indiferença, insensibilidade ou irritabilidade, além de sentimentos de ineficiência profissional e baixa realização pessoal.

Esse fenômeno pode ser identificado em muitos ramos profissionais, no entanto, a maior incidência é sobre os trabalhadores que têm contato direto com pessoas (VITORINO *et al.*, 2018). Ou seja, profissões que lidam com algum tipo de atendimento ao público, como ocorre com os profissionais da área da docência, saúde e segurança, por exemplo.

Diante desse cenário preocupante, verifica-se a importância e necessidade de compreender os fatores de riscos que podem levar o desenvolvimento da síndrome, bem como a construção de estratégias preventivas que viabilizem o aumento da qualidade de vida e maior estabilidade no ambiente de organizacional (DE FRANÇA *et al.*, 2014).

A flexibilidade psicológica é um construto da Terapia de Aceitação e Compromisso que representa a capacidade de o indivíduo responder de forma adaptativa ao sofrimento e constrangimentos contextuais, de forma a prosseguir uma vida com sentido e significado para si (DAWSON *et al.*, 2020).

Para Kashdan *et al.* (2010), a flexibilidade psicológica surge como um elemento essencial da saúde mental e do bem-estar. É definida, pelo mesmo autor, como a

capacidade que o indivíduo possui em se adaptar e mudar, ajustar os recursos mentais e mudar perspectivas diante das circunstâncias situacionais que surgem. Faulkner *et al.* (2020) acrescenta, ainda, que a flexibilidade psicológica consiste na capacidade de o indivíduo agir conforme os seus valores pessoais na presença de desconforto interno, como dor e angústia.

Observa-se uma carência de estudos na literatura que correlacionam a flexibilidade psicológica com *burnout* no Brasil. Esse cenário aponta para a necessidade de produção de mais material sobre o assunto, a fim de se provocar discussões mais profundas e avanços na prevenção e tratamento desse fenômeno psicológico.

Nesse sentido, o objetivo geral do presente artigo é verificar se existe relação entre Flexibilidade Psicológica e as dimensões de *burnout* em adultos. Além de comparar essas variáveis sociodemográficas da população investigada com relação ao desenvolvimento e níveis da Síndrome de *Burnout*.

2.METODOLOGIA

2.1 Delineamento do estudo

O presente trabalho refere-se a um estudo quantitativo descritivo, que teve como finalidade verificar a relação entre a Flexibilidade Psicológica e a Síndrome de *Burnout*.

2.2 Cuidados Éticos

A coleta de dados seguiu todos os procedimentos éticos descritos no projeto para aprovação do CAAE 73481523.4.0000.5105.

Os voluntários que participaram da pesquisa assinaram digitalmente o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Todos foram informados que poderiam deixar de participar da pesquisa a qualquer momento. Todas as precauções foram tomadas no sentido de preservar a identidade e privacidade dos voluntários, e os dados da coleta foram utilizados apenas para fins de pesquisa.

2.3 Amostra

Os participantes da pesquisa foram voluntários que se disponibilizaram a responder o formulário *on-line*. Participaram do estudo 181 pessoas do gênero feminino e 50 do gênero masculino, com idade entre 18 e 60 anos.

2.4 Procedimento

A pesquisa foi transcrita em um formulário *on-line* e divulgada por meio das redes sociais, como o *Instagram* e *WhatsApp*, para a adesão dos participantes. No ato da divulgação, foi redigida uma breve explicação com vocabulário acessível sobre o tema e a importância da participação das pessoas no intuito de compreender os desfechos da análise que se pretende fazer com os dados obtidos. A coleta de dados ocorreu entre os meses de setembro e outubro.

2.5 Instrumentos

1) *Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II)* – O referido instrumento se propõe a avaliar a capacidade de agir de forma consciente com base em valores. O AAQ-II é composto por 7 itens e utiliza-se a escala *Likert* que varia entre 7 pontos (1=nunca, 2=muito raramente, 3=raramente, 4=algumas vezes, 5=frequentemente, 6=quase sempre, e

7=sempre). Dessa forma, os escores variam entre 7 e 49, os mais elevados indicam maior flexibilidade psicológica. A escala apresenta índice de confiabilidade total ($\alpha=0,84$) (BARBOSA e MURTA, 2015).

2) Inventário de Burnout de Maslach (MBI) – O presente instrumento possibilita que se rastreie a síndrome, teorize sobre seu desenvolvimento e intervenha em diversos contextos organizacionais. O inventário possui 22 itens: 9 avaliam a exaustão emocional, 5 a despersonalização, e 8 a realização pessoal (CAMPOS *et al.*, 2020). A exaustão emocional se refere à sensação de esgotamento físico e mental e ao sentimento de falta de energia e entusiasmo. A despersonalização está associada ao distanciamento e impessoalidade com relação aos clientes. Já a realização pessoal se caracteriza pelo sentimento de insuficiência, baixa auto-estima, fracasso e desmotivação com o trabalho (CARLOTTO; CÂMARA, 2007). Os itens que avaliam a dimensão exaustão emocional constituem-se pelas questões: 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, e 20; quanto a despersonalização: 5, 10, 11, 15 e 22; quanto a realização pessoal: 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19 e 21 (SCHMIDT *et al.*, 2013). As alternativas são distribuídas em uma escala tipo *Likert* que varia entre 5 pontos (1=nunca, 2=algumas vezes por ano, 3=algumas vezes por mês, 4=algumas vezes por semana, e 5=diariamente). Com isso, os escores variam entre 5 e 110, os mais elevados indicando níveis mais altos da Síndrome de *Burnout*. A escala apresenta índice de confiabilidade total ($\alpha=0,87$).

3) Questionário sociodemográfico – Elaborou-se o referido questionário com intuito de obter informações mais detalhadas consideradas relevantes para a pesquisa, tais como: idade, escolaridade, gênero, raça, carga horária, renda per capita. Para fins de caracterização da amostra e controle de variáveis.

2.6 Análise de dados

Os dados da pesquisa foram analisados com o auxílio do programa estatístico SPSS. As estatísticas descritivas foram executadas para caracterização da amostra. Foi realizado o teste de normalidade Kolmogorov-Smirnov para verificação da distribuição da amostra. O teste Mann-Whitney foi utilizado para análise da comparação por gênero com relação aos níveis de *burnout*. Posteriormente foi realizada análise de correlação de Spearman para verificar a relação entre as dimensões do *burnout*, inflexibilidade psicológica, carga horária de trabalho semanal, idade e renda per capita.

3.RESULTADOS

A amostra apresentou um total de 231 participantes, com predominância de 78,4% (n=181) do gênero feminino e 21,6% (n=50) do gênero masculino. A distribuição da amostra foi não normal. A idade variou entre 18 e 60 anos, média de 30,68 anos (DP=10,501). Com relação à renda per capita, indicou-se que a média é de R\$ 2.333,13 (DP=3736,39). Quanto à escolaridade, 48,1% (n=111) possuem nível superior.

Na Tabela 1, encontram-se distribuídas as variáveis sob análise classificadas em Síndrome de *Burnout* (SB), Exaustão Emocional (EE), Despersonalização (D), Idade (I), Renda Per Capita (RCP) e Carga Horária Semanal (CHS), propostas a partir dos índices de Inflexibilidade Psicológica.

Tabela 1 – Análise da correlação de Spearman entre as variáveis coletadas na amostra.

	SB	EE	D	I	RPC	CHS
Inflexibilidade Psicológica	0,399*	0,468*	0,422*	-0,206*	-0,111	-0,048
	0,000	0,000	0,000	0,003	0,496	0,111

Fonte: elaborado pelo autor (2023).

* nível de significância de $p < 0,05$

Foi realizado teste U de Mann-Whitney para amostras independentes, indicando que houve diferenças estatisticamente significativas no nível de *burnout* total entre mulheres e homens (U= 863,500; $p=0,006$), tamanho de efeito moderado $d=0,44$, maior para o grupo de mulheres, indicando que há diferença estatisticamente significativa entre homens e mulheres no *burnout* total, sendo maior índice de *burnout* no grupo de mulheres.

4. DISCUSSÃO

Para Faulkner *et al.* (2020), a flexibilidade psicológica consiste na capacidade de o indivíduo agir conforme os seus valores pessoais na presença de desconforto interno, como dor e angústia. Já Hayes *et al.* (2006), sugere que parte do sofrimento psicológico se origina a partir da Inflexibilidade Psicológica que se relaciona intimamente com a falta de disponibilidade para aceitar as experiências vividas. Diante disso, pode-se inferir que enquanto a flexibilidade é um indicativo de saúde mental, seu processo inverso aponta para a propensão ao adoecimento.

Os dados encontrados no presente estudo apontam para uma correlação $r= 0,399$, estatisticamente significativa entre a Inflexibilidade Psicológica e a Síndrome de *Burnout*. A inflexibilidade psicológica pode ser associada a uma vasta gama de problemas psicológicos e comportamentais, o que inclui o abuso de álcool e drogas, depressão, ansiedade e Síndrome de *Burnout* (HAYES *et al.* 1999).

De acordo com Ruiz e Odriozola-Gonzales (2017), a flexibilidade psicológica está relacionada e prevê longitudinalmente uma ampla gama de questões relacionadas às atividades laborais. No entanto, os mesmos autores apontam que poucas pesquisas têm se dedicado a explorar o papel da flexibilidade psicológica como fator protetor para o desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*.

Diante do apontamento supracitado, é válido mencionar o papel que a inflexibilidade psicológica pode causar com relação a estratégias mal adaptativas. De acordo com Hayes *et al.* (2011), a estratégia de *coping* se refere aos esforços cognitivos e comportamentais utilizados para lidar com o estresse, adversidades e demandas da vida como um todo.

Nesse contexto, estratégias adaptativas podem ser compreendidas como a busca por resolução de problemas, ao passo que as estratégias ineficazes podem ser observadas a partir da esquiva experiencial, isto é, evitação de situações estressantes, prática que a longo prazo pode deteriorar o bem-estar do indivíduo. Dessa forma, a inflexibilidade psicológica pode favorecer o ciclo de sofrimento, onde a resistência à experiência emocional, a evitação de situações desconfortáveis e a rigidez no comportamento aumentam o estresse e a ansiedade (HAYES *et al.*, 2011).

No que se refere à comparação dos índices de *burnout* entre os gêneros masculino e feminino, foi possível identificar diferenças estatisticamente significativas entre os gêneros, sendo o nível de *burnout* maior no grupo de mulheres. Uma hipótese que pode

justificar a amostra é a discrepância no acúmulo de funções que as mulheres assumem a mais que os homens, como os cuidados com os filhos e casa, além da disparidade remuneratória. O desequilíbrio entre trabalho e vida pessoal pode ser um estressor que explica o aumento de *burnout* em mulheres com relação aos homens (KANNAMPALLIL *et al.*, 2020).

As variáveis de carga de trabalho semanal e renda per capita não demonstraram correlação estatisticamente significativa com *burnout*. Uma hipótese para o resultado encontrado pode estar nas diferenças individuais da amostra. Para Palazzo *et al.* (2012), a maneira como os colaboradores percebem o trabalho é fundamental para o desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*, em especial quando o trabalho é visto como estressante ou com ambiente instável quanto às relações entre os profissionais.

A manifestação do *burnout* pode estar ligada a uma susceptibilidade já existente, relacionada a características de personalidade e comportamentais do indivíduo (DI TOMMASO *et al.*, 2023). Nesse sentido, sugere-se a possibilidade de que as variáveis individuais tiveram mais relação com *burnout* do que as variáveis sociais na presente pesquisa.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo buscou investigar se a inflexibilidade psicológica possui relação com as dimensões do *burnout*, além de correlacionar as demais variáveis como gênero, renda per capita e carga horária de trabalho semanal. Apesar das limitações enfrentadas, pôde-se constatar que existe relação entre inflexibilidade psicológica e *burnout*, resultado que corrobora com a fundamentação de que a inflexibilidade psicológica se trata de um modelo de psicopatologia e comportamentos disfuncionais capaz de prever transtornos mentais (MACHADO *et al.*, 2021).

Observou-se na comparação de mediana que as mulheres prevalecem sobre os homens com relação aos níveis de *burnout*. Esse resultado reflete a realidade de muitas mulheres que acabam tendo que dar conta de diversas obrigações a mais que os homens, além das outras vulnerabilidades que acometem o gênero feminino, como diferenças salariais, falta de oportunidades, preconceitos, etc.

A Síndrome de *Burnout* pode causar prejuízos severos na vida das pessoas, seja no ambiente de trabalho ou na vida pessoal ou social. Cabe destacar que a referida síndrome pode se associar ao desenvolvimento de ansiedade e depressão (MASLACH *et al.*, 2001).

O *burnout* ainda não foi incluído no Manual de Diagnóstico e Estatística de Transtorno Mentais (DSM) e não possui os critérios diagnósticos definidos, ainda existe uma falta de consenso a respeito do tema, o que fomenta a necessidade de produção de mais materiais e discussões na comunidade científica (ALMEIDA, 2021). Apesar de ser mencionada desde a década de 70, a Síndrome de *Burnout* foi incluída em janeiro de 2022 no CID-11. Essa lacuna exagerada evidencia a importância de se produzir mais pesquisas, discutir e pensar formas de prevenção e protocolos de tratamento, visando o bem-estar pessoal, social e profissional dos indivíduos.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, F. J. M., Paula, J. M. S. F. & Brandão A. B. (2021). Síndrome de Burnout em fisioterapeutas intensivistas: revisão integrativa. **Revista De Políticas Públicas**, 20(2). Disponível em <<https://sanare.emnuvens.com.br/sanare/article/view/1482/806>>. Acesso em 09 nov. 2023.

ALVARENGA, Rodrigo; DIAS, Marcelo Kimati. Epidemia de drogas psiquiátricas: tipologias de uso na sociedade do cansaço. **Psicologia & Sociedade**, v. 33, 2021. Disponível em <<https://www.scielo.br/j/psoc/a/dGQxFtnrJ4cdrwvDzMnpwjc/>>. Acesso em 09 nov. 2023.

BARBOSA, Leonardo Martins; MURTA, Sheila Giardini. Propriedades psicométricas iniciais do Acceptance and Action Questionnaire-II-versão brasileira. *Psico-USF*, v. 20, p. 75-85, 2015. Disponível em <<https://www.scielo.br/j/pusf/a/4sfX76Fw7v4YwWdCyP3Dp3B/>>. Acesso em 09 nov. 2023.

CAMPOS, Isabella Cristina Moraes et al. Maslach burnout inventory-human services survey (Mbi-hss): revisão integrativa de sua utilização em pesquisas brasileiras. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, v. 24, n. 3, 2020.

CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Propriedades psicométricas do *Maslach Burnout Inventory* em uma amostra multifuncional. **Estudos de Psicologia**, v. 24, n. 3, p. 325-332, 2007. Disponível em <<https://www.scielo.br/j/estpsi/a/vMsPKLtC8k5mdgTZ8rBngVg/?format=html>>. Acesso em 09 nov. 2023.

DAWSON, D. L., & GOLIJANI-MOGHADDAM, N. (2020). COVID-19: Psychological flexibility, coping, mental health, and wellbeing in the UK during the pandemic. **Journal of Contextual Behavioral Science**, 17, 126–134. Disponível em

<<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212144720301654>>. Acesso em 09 nov. 2023.

DE FRANÇA, Thaís Lorena Barbosa et al. Síndrome de Burnout: características, diagnóstico, fatores de risco e prevenção. **Revista de Enfermagem UFPE on line**, v. 8, n. 10, p. 3539-3546, 2014. Disponível em <<https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/download/10087/10538>>. Acesso em 09 nov. 2023.

DI TOMMASO, Mayara da Silva Ferreira; DE OLIVEIRA MUNIZ, Caroline; GUTIERREZ, Denise Machado Duran. CONTEXTUALIZAÇÃO DA SÍNDROME DE BURNOUT EM ANESTESIOLOGISTAS. **BIUS-Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia**, v. 39, n. 33, p. 1-8, 2023. Disponível em <<https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/BIUS/article/view/12603>>. Acesso em 19 nov. 2023.

FAULKNER, J. W., THEADOM, A., MAHON, S., SNELL, D. L., Barker-Collo, S., & Cunningham, K. (2020). Psychological flexibility: A psychological mechanism that contributes to persistent symptoms following mild traumatic brain injury? *Medical Hypotheses*, 143, 110–141. Disponível em <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0306987720314122>>. Acesso em 09 nov. 2023.

HAN, Byung-Chul. (2015). Sociedade do cansaço. **Editora Vozes Limitada**. 37-41.

HAYES, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. **New York: Guilford Press**.

HAYES, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25. Disponível em <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0005796705002147>>. Acesso em 10 nov. 2023.

KANNAMPALLIL TG, Goss CW, Evanoff BA, Strickland JR, McAlister RP, Duncan J. Exposure to COVID-19 Patients Increases Physician Trainee Stress and Burnout. Disponível em <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0237301>. Acesso em 10 nov. 2023.

KASHDAN, T. B., & ROTTENBERG, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. **Clinical Psychology Review**, 30(4), 865–878. Disponível em <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272735810000413>. Acesso em 10 nov. 2023.

SHIOZAWA, Pedro. Síndrome de Burnout: há evidência para o uso de antidepressivos?. **Medicina Interna de México**, v. 36, n. S1, p. 29-31, 2020. Disponível em <https://www.medigraphic.com/pdfs/medintmex/mim-2020/mims201i.pdf>. Acesso em 10 mai. 2023.

MASLACH, C., Shaufeli, W. & Leiter, M. (2001). **Job burnout. Anual Review of Psychology**, 52, 397-422.

MACHADO, Antônio Bonfada Collares et al. Estresse, ansiedade, depressão e inflexibilidade psicológica em estudantes universitários de graduação e pós-graduação. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 21, n. 2, p. 749-767, 2021. Disponível em <https://www.redalyc.org/journal/4518/451870599020/451870599020.pdf>. Acesso em 10 nov. 2023.

PALAZZO, Lílian dos Santos; CARLOTTO, Mary Sandra; AERTS, Denise Rangel Ganzo de Castro. Síndrome de Burnout: estudo de base populacional com servidores do setor público. **Revista de Saúde Pública**, v. 46, p. 1066-1073, 2012. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102012000600017&lng=pt. Acesso em 19 de nov 2023.

RUIZ, Francisco J.; ODRIOZOLA-GONZÁLEZ, Paula. The predictive and moderating role of psychological flexibility in the development of job burnout. **Universitas Psychologica**, v. 16, n. 4, p. 282-289, 2017. Disponível em

<http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-92672017000400282&script=sci_arttext>. Acesso em 10 nov. 2023.

SCHMIDT, D. R. C. *et al.* Qualidade de vida no trabalho e *Burnout* em trabalhadores de enfermagem de unidade de terapia intensiva. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 66, n. 1, p. 13-17, 2013. Disponível em <<https://www.scielo.br/j/reben/a/rVtwWtKF8LZ3bww3WGSDXND/>>. Acesso em 20 nov. 2023.

SHIROM, A. Job-related burnout: a review. In: QUICK, J. C.; TETRICK, L. E. (Ed.). *Handbook of occupational health psychology*. Washington, DC: American Psychological Association, 2003. p. 245-265.

VITORINO, Manuela Fausto et al. Síndrome de Burnout: conhecimento da equipe de enfermagem neonatal. *Rev. enferm. UFPE on line*, p. 2308-2314, 2018. Disponível em <<https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/234632/29903>>. Acesso em 10 nov. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). ICD-11. International Classification of Diseases for Mortality and Morbidity Statistics. Disponível em <<https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/129180281>>. Acesso em 10 nov. 2023.

Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II)

A seguir, você encontrará uma lista de afirmações. Por favor, avalie quanto cada afirmação é verdadeira para você e circule o número correspondente. Use a escala abaixo para fazer sua escolha.

1	2	3	4	5	6	7
nunca	muito raramente	raramente	algumas vezes	frequentemente	quase sempre	sempre

1. Minhas experiências e lembranças dolorosas dificultam que eu viva a vida que eu gostaria. 1 2 3 4 5 6 7

2. Tenho medo dos meus sentimentos. 1 2 3 4 5 6 7

3. Eu me preocupo em não conseguir controlar minhas preocupações e sentimentos. 1 2 3 4 5 6 7

4. Minhas lembranças dolorosas me impedem de ter uma vida plena. 1 2 3 4 5 6 7

5. Emoções causam problemas na minha vida. 1 2 3 4 5 6 7

6. Parece que a maioria das pessoas lida com suas vidas melhor do que eu. 1 2 3 4 5 6 7

7. Preocupações atrapalham o meu sucesso. 1 2 3 4 5 6 7

Sexo [F] [M] Idade _____

Inventário de Burnout de Maslach (MBI)

Abaixo você encontrará uma série de declarações sobre seu trabalho e seus sentimentos sobre ele. Pedimos sua cooperação respondendo a eles como você se sente. Não existem respostas melhores ou piores, a resposta correta é aquela que realmente expressa sua própria existência. Os resultados deste questionário são estritamente confidenciais e em nenhum caso acessíveis a outras pessoas. O seu objetivo é contribuir para o conhecimento das condições do seu trabalho e melhorar o seu nível de satisfação.

A cada uma das frases você deve responder expressando a frequência com que tem esse sentimento da seguinte forma:

- (1) Nunca
- (2) Algumas vezes por ano
- (3) Algumas vezes por mês
- (4) Algumas vezes por semana
- 5) Diariamente

Indique o número que considera mais adequado

	Itens	1	2	3	4	5
A.F.	1.Sinto-me emocionalmente desapontado com o meu trabalho					
A. E.	2.Quando termino meu dia de trabalho, me sinto exausto					
A. E.	3.Quando me levanto de manhã e enfrento mais um dia de trabalho,cu me sinto exausto					
R. P.	4.Sinto que consigo entender facilmente as pessoas a quem devo atender					
D.	5.Sinto que estou tratando alguns de meus beneficiários como se fossem objetos					
A. E.	6.Sinto que trabalhar com pessoas o dia todo me cansa					
R. P.	7.Sinto que lido muito eficazmente com os problemas das pessoas que dependem de meu trabalho.					
A. E.	8. Sinto que meu trabalho está me esgotando					
R. P.	9. Sinto que estou influenciando positivamente a vida de outras pessoas atravésdo meu trabalho					
D.	10. Sinto que me tornei mais duro com as pessoas					
D.	11. Eu me preocupo que este trabalho esteja me deixando emocionalmente difícil					
R. P.	12.Sinto muita energia no meu trabalho					
A.E.	13.Sinto-me frustrado com o trabalho					
A.E.	14.Sinto que passo muito tempo no meu trabalho					
D.	15.Sinto que realmente não me importo com o que acontece com as pessoas com quem eu tenho que assistir profissionalmente					
A.E.	16. Sinto que trabalhar em contato direto com as pessoas me cansa					

R.P.	7. Sinto que posso facilmente criar uma atmosfera agradável no meu trabalho					
R.P.	18. Sinto-me estimulado depois de ter trabalhado perto de meus colegas de trabalho					
R.P.	19. Acho que conquistei muitas coisas valiosas neste trabalho					
A.E.	20. Sinto que estou no limite das minhas possibilidades					
R.P.	21. Sinto que no meu trabalho os problemas emocionais são tratados de forma adequado					
D.	22. Parece-me que os beneficiários do meu trabalho me culpam por alguns problemas					

A. E. EXAUSTÃO EMOCIONAL

D. DESPERSONALIZAÇÃO

R. P. REALIZAÇÃO PESSOAL

Questionário Sociodemográfico

Nome completo *

Texto de resposta curta

E-mail *

Texto de resposta curta

Qual a sua idade? *

Texto de resposta curta



Qual o seu gênero? *

- Feminino
- Masculino
- Prefiro não declarar

Qual a sua identificação racial? *

- Amarelo
- Branco
- Índigena
- Negro
- Pardo
- Prefiro não declarar



Qual o seu nível de escolaridade? *

- Nível fundamental
- Nível médio
- Nível superior
- Pós-graduação

Qual o seu estado civil? *

- Solteiro (a)
- Casado (a)
- Divorciado (a)
- Viúvo (a)
- Outros...

Você possui filhos? *

- Não tenho filho
- Tenho 1 filho
- Tenho 2 filhos
- Tenho 3 ou mais filhos

Quantas pessoas moram na sua casa? *

Texto de resposta curta

Você estuda formalmente em alguma instituição de ensino? *

- Sim
- Não

Qual a sua ocupação (profissão) atual? *

Texto de resposta curta

Qual sua carga horária de trabalho semanal? *

Texto de resposta curta

Qual a sua renda familiar? *

Texto de resposta curta

Você pratica atividade física? *

- Não pratico atividades físicas
- Pratico de 1 a 3 vezes na semana
- Pratico de 3 a 5 vezes na semana
- Pratico mais de 5 vezes na semana

Você possui algum diagnóstico psiquiátrico? *

- Sim
- Não

Se sim, qual?

Texto de resposta curta

Você já realizou algum tratamento em decorrência de transtornos alimentares? *

- Sim
- Não