



findyourneurotype

SAMPLE REPORT

PREMIUM REPORT

Triagem de Burnout (OLBI)

Neurodevelopmental Screening Report

PREPARED FOR

Sophie Martin

Report date: janeiro 19, 2026



Table of Contents

Click any section below to jump straight to it.

01	Overview & Score	Page 3
02	Category Breakdown	Page 3
03	Your Responses	Page 3
04	AI Interpretation by Claude	Page 5
05	Recommendations	Page 6
06	Important Notice	Page 6



Triagem de Burnout (OLBI)

Neurodevelopmental Screening Report

39

/ 48

Score

81%

Percentage

Moderate Burnout

Result

Significant exhaustion and disengagement are affecting your wellbeing and performance.

Category Breakdown

Category	Distribution	Pts
Exhaustion		16
Cynicism		13
Self efficacy loss		10

Your Responses

Each answer contributed to your score.

#	Question	Your answer	Pts
1	Há dias em que me sinto cansado/a antes de chegar ao trabalho. exhaustion	Concordo	2
2	Após o trabalho, preciso de mais tempo do que antes para relaxar e me sentir melhor. exhaustion	Concordo	2



#	Question	Your answer	Pts
3	Suporto muito bem a pressão do meu trabalho. exhaustion	Concordo	1
4	Durante meu trabalho, muitas vezes me sinto emocionalmente esgotado/a. exhaustion	Concordo	2
5	Após o trabalho, geralmente me sinto esgotado/a e exausto/a. exhaustion	Concordo	2
6	Sempre encontro novos e interessantes aspectos no meu trabalho. exhaustion	Concordo	1
7	Falo sobre meu trabalho de forma negativa cada vez mais frequentemente. exhaustion	Concordo	2
8	Após o trabalho, tenho energia suficiente para minhas atividades de lazer. exhaustion	Concordo	1
9	Com o tempo, posso me desconectar desse tipo de trabalho. disengagement	Concordo	2
10	Este é o único tipo de trabalho que consigo me imaginar fazendo. disengagement	Concordo	1
11	Tinha mais entusiasmo pelo meu trabalho do que tenho agora. disengagement	Concordo	2
12	Acho meu trabalho cheio de significado e propósito. disengagement	Concordo	1
13	Sinto-me cada vez mais engajado/a no meu trabalho. disengagement	Concordo	1



#	Question	Your answer	Pts
1 4	Meu entusiasmo por esse trabalho está diminuindo. disengagement	Concordo	2
1 5	Vejo meu trabalho como um desafio positivo. disengagement	Concordo	1
1 6	Estou desenvolvendo uma atitude negativa em relação à função e propósito do meu trabalho. disengagement	Concordo	2

**AI Interpretation by Claude (Anthropic)**

claude-sonnet-4-20250514

Obrigado por dedicar um tempo a refletir sobre como tem se sentido no seu dia a dia, especialmente em relação ao trabalho e às suas rotinas de responsabilidade. Chegar até aqui e completar essa triagem já demonstra um cuidado importante consigo mesmo. Os resultados apontam para um nível moderado de exaustão, segundo o instrumento OLBI, e é fundamental lembrar que sentir-se assim não é sinal de fraqueza nem de incapacidade — é uma resposta humana e comum diante de períodos prolongados de sobrecarga, pressão ou desgaste emocional. Muitas pessoas atravessam fases semelhantes, e reconhecer isso é o primeiro passo para cuidar de si.

Em termos simples, sua pontuação de 39 em 48 (81,3%) sugere que você pode estar vivenciando um cansaço mais intenso do que o habitual, tanto físico quanto emocional. A divisão por categorias mostra que a exaustão (16) aparece como o aspecto mais evidente, seguida por sentimentos de distanciamento ou ceticismo em relação às atividades (13) e por uma percepção reduzida de eficácia pessoal (10). Isso pode significar que, além do cansaço, você talvez esteja sentindo menos conexão ou motivação com aquilo que antes lhe trazia sentido, e uma sensação de que seus esforços não estão rendendo os resultados esperados. Esse conjunto de sinais é justamente o que o burnout costuma envolver, mas é importante destacar: este é um instrumento de triagem, não um diagnóstico clínico.

Algumas atitudes podem ajudar a aliviar esse peso no cotidiano. Buscar pequenos momentos de pausa real ao longo do dia, sem culpa, pode recarregar as energias de forma gradual. Conversar abertamente com pessoas de confiança sobre a carga de trabalho ou buscar reorganizar prioridades, delegando o que for possível, também tende a trazer alívio. Além disso, retomar atividades que tragam prazer genuíno, mesmo



que por poucos minutos, pode ajudar a reconectar você com aquilo que dá sentido às suas rotinas.

Por fim, recomendamos fortemente que você converse com um profissional qualificado – como um psicólogo ou médico – que possa acolher sua experiência de forma mais aprofundada e personalizada. Buscar apoio é um gesto de coragem e autocuidado, e você não precisa enfrentar isso sozinho. Há caminhos possíveis para se sentir melhor, e dar esse passo já é um sinal de força.

Recommendations

Seek support actively. Speak with an occupational health professional. Rest and reduce responsibilities.

Important Notice

This report is a screening tool only and does not constitute a medical or psychological diagnosis.

This test does not replace a professional evaluation. For a reliable diagnosis, please consult a neuropsychologist, psychiatrist, or qualified healthcare professional.