findyourneurotype

EXEMPLO · dados fictícios

Relatório de exemplo

Autoavaliação de Burnout (OLBI)

Questionário de autoavaliação

Preparado para	Data	Perguntas	Referência
Sophie Martin	**19 de janeiro de 2026**	**16**	**00000018**

Índice

1 O seu resultado p. 2

2 O que dizem as suas respostas p. 3

3 Próximos passos p. 4

4 Preparar a sua consulta p. 5

5 As suas respostas p. 6

Este relatório é uma ferramenta de autoavaliação. Não constitui um diagnóstico médico ou psicológico.

O seu resultado

39 / 48

Burnout moderado

81 % da pontuação máxima



Uma exaustão e um desligamento significativos estão a afetar o seu bem-estar e o seu desempenho.

O que dizem as suas respostas

Redigido por Claude (Anthropic) a partir das suas respostas.

Obrigado por dedicar um tempo para completar esta triagem e, mais do que isso, por ter coragem de olhar com honestidade para como você tem se sentido ultimamente. Chegar a este resultado — 39 em 48 pontos, indicando um nível moderado de esgotamento — não é um sinal de fraqueza nem algo para se sentir envergonhado. Pelo contrário: é um reflexo de que você tem enfrentado demandas reais, muitas vezes por um longo período, e seu corpo e sua mente estão comunicando isso da melhor forma que conseguem. Sentir-se exausto, distante das próprias atividades ou inseguro quanto à própria capacidade é uma experiência extremamente comum, especialmente em contextos de alta cobrança, e reconhecer isso é o primeiro passo corajoso rumo ao cuidado.

Olhando para os números com mais detalhe, percebemos que a exaustão aparece como o aspecto mais acentuado (16 pontos), seguida pelo distanciamento ou cinismo em relação às tarefas e pessoas ao redor (13 pontos) e por uma sensação de menor eficácia pessoal (10 pontos). Isso sugere que, neste momento, o cansaço físico e emocional está pesando mais intensamente do que a perda de confiança nas próprias habilidades — o que é um dado importante, pois indica que sua percepção de competência ainda está relativamente preservada, mesmo em meio ao cansaço. É importante lembrar que este é um instrumento de triagem, e não um diagnóstico clínico: ele serve para sinalizar áreas de atenção, não para rotular ou definir quem você é.

Diante desse cenário, algumas atitudes práticas podem ajudar a aliviar essa carga. Priorizar pausas reais ao longo do dia — mesmo que curtas — pode ajudar a restaurar a energia física e mental. Conversar abertamente com pessoas de confiança, sejam colegas, amigos ou familiares, sobre como você tem se sentido também pode aliviar o peso emocional e trazer novas perspectivas. Além disso, tentar reconectar-se com pequenas atividades que antes traziam prazer ou sentido pode ajudar a reduzir o distanciamento emocional que você tem sentido.

Por fim, encorajamos fortemente que você busque o apoio de um profissional qualificado, como um psicólogo ou médico, que possa acolher sua experiência de forma mais aprofundada e personalizada. Buscar ajuda é um ato de autocuidado e força, e há muitos caminhos possíveis para você se sentir mais equilibrado e revigorado novamente.

Próximos passos

Escolha uma ou duas. A regularidade conta mais do que a duração.

Recomendação

Burnout moderado

Procure apoio ativamente. Fale com um profissional de saúde ocupacional. Descanse e reduza responsabilidades.

Para falar sobre isto com um profissional

Psicólogo, terapeuta, médico: este relatório pode servir de ponto de partida para a conversa.

- Leve a página 2 (resultado por dimensão).
- Anote uma ou duas situações que lhe foram difíceis recentemente.
- Diga o que gostaria de mudar, mesmo que vagamente.

Precisa de falar com alguém agora? Ligue para o **213 544 545** (SOS Voz Amiga), ou para o 112 em caso de emergência.

Este relatório é uma ferramenta de autoavaliação. Não substitui uma avaliação profissional. Para um diagnóstico fiável, consulte um neuropsicólogo, um psiquiatra ou outro profissional de saúde qualificado.

Preparar a sua consulta

Médico, psiquiatra, psicólogo, neuropsicólogo: leve esta página. Preencha-a uns dias antes, quando os exemplos lhe vierem à memória.

Os meus números-chave

Autoavaliação de Burnout (OLBI) · 39 / 48 (81 %) · Burnout moderado

Teste realizado em 19 de janeiro de 2026 · referência 00000018

Exemplos do meu dia a dia

Trabalho ou estudos, casa, relações: duas ou três situações concretas, com o que aconteceu.

Desde quando?

Já existia na infância ou na adolescência? Os boletins escolares ou as memórias de um familiar podem ajudar.

O que gostaria de mudar

Mesmo que vagamente: o que mais energia lhe custa hoje.

Perguntas que posso fazer

- ☐ Uma avaliação completa é útil no meu caso, e com quem?
- ☐ Quanto tempo de espera, e o que posso fazer entretanto?
- ☐ Outra coisa poderia explicar isto (sono, stress, tiroide, outra perturbação)?
- ☐ Que apoios existem, no trabalho ou nos estudos?
- ☐ O que devo trazer da próxima vez?

As suas respostas

Escala de «Discordo totalmente» a «Concordo totalmente».

#	Pergunta	A sua resposta	Pts
1	Há dias em que me sinto cansado/a antes de chegar ao trabalho.	Concordo	**2**
2	Após o trabalho, preciso de mais tempo do que antes para relaxar e me sentir melhor.	Concordo	**2**
3	Suporto muito bem a pressão do meu trabalho. **invertido**	Concordo	**1**
4	Durante meu trabalho, muitas vezes me sinto emocionalmente esgotado/a.	Concordo	**2**
5	Após o trabalho, geralmente me sinto esgotado/a e exausto/a.	Concordo	**2**
6	Sempre encontro novos e interessantes aspectos no meu trabalho. **invertido**	Concordo	**1**
7	Falo sobre meu trabalho de forma negativa cada vez mais frequentemente.	Concordo	**2**
8	Após o trabalho, tenho energia suficiente para minhas atividades de lazer. **invertido**	Concordo	**1**
9	Com o tempo, posso me desconectar desse tipo de trabalho.	Concordo	**2**
10	Este é o único tipo de trabalho que consigo me imaginar fazendo. **invertido**	Concordo	**1**
11	Tinha mais entusiasmo pelo meu trabalho do que tenho agora.	Concordo	**2**
12	Acho meu trabalho cheio de significado e propósito. **invertido**	Concordo	**1**
13	Sinto-me cada vez mais engajado/a no meu trabalho. **invertido**	Concordo	**1**
14	Meu entusiasmo por esse trabalho está diminuindo.	Concordo	**2**
15	Vejo meu trabalho como um desafio positivo. **invertido**	Concordo	**1**
16	Estou desenvolvendo uma atitude negativa em relação à função e propósito do meu trabalho.	Concordo	**2**

«Invertido»: estas perguntas são pontuadas no sentido contrário às outras.