



# Mind News

Informativo para seu bem-estar emocional – n°37

## Estou com burnout?

Este Indicador não substitua avaliação de um profissional da saúde!

Assinale em cada linha o que melhor descreve como você se sentiu nas últimas semanas.

		Quase nunca	Pouco	Mais ou menos	Muito	Quase sempre
Físico	1-Fadiga extrema: sentir-se constantemente cansado e sem energia.					
	2-Insônia: dificuldade para dormir ou manter um sono de qualidade.					
	3-Aumento de resfriados, dores de cabeça ou musculares, problemas gastrointestinais.					
	4-Mudanças no apetite: perda ou ganho de peso significativo.					
Emocional	5-Sentimentos de fracasso e insegurança: sensação de inadequação e dúvida das próprias habilidades.					
	6-Exaustão emocional: sentir-se sem energia.					
	7-Desânimo e desmotivação: falta de interesse ou entusiasmo pelas suas atividades.					
	8-Irritabilidade e impaciência: facilidade para ficar irritado ou frustrado.					
	9-Ansiedade: preocupação com o futuro.					
	10-Sensação de isolamento: sentir-se desconectado de colegas, amigos e clientes.					
Comportamental	11-Produtividade reduzida: diminuição do desempenho e da eficiência em suas atividades.					
	12-Ausências frequentes: aumento de faltas ao trabalho, seja por doenças ou por falta de motivação.					
	13-Isolamento social: evitar interações sociais, tanto no trabalho quanto na vida pessoal.					
	14-Perda de interesse ao que antes era prazeroso.					
	15-Apatia e adiamentos: dificuldade em começar ou concluir tarefas.					
Cognitivo	16-Dificuldade de concentração: problemas para focar em tarefas e tomar decisões.					
	17-Esquecimento: aumento de lapsos de memória e esquecimento de compromissos importantes.					
	18-Pensamentos negativos: pessimismo e cinismo em relação ao trabalho e à vida.					

Que conclusões você tira da tabela acima? Que itens você precisa melhorar? Que itens estão bem e você precisa manter? Busque um profissional para ajudá-lo a superar o burnout.



**Gustavo G. Boog** é mentor, coach, escritor e consultor na Boog Consultoria. É Engenheiro, Mestre em Administração de Empresas e cursa o 5º ano de Psicologia. É especializado em Mentoria e Coaching Sistêmico. Conduz projetos de desenvolvimento para que o potencial de cada organização e de cada pessoa se realize, sejam jovens, adultos ou idosos



+55 11 99137-7691



[gustavo@boog.com.br](mailto:gustavo@boog.com.br) [www.boog.com.br](http://www.boog.com.br)

Se puder, compartilhe o Mind News, para apoiar o bem-estar emocional das pessoas