



RECURSO GRATUITO · BURNOUT

A Autoavaliação de Burnout

*Uma reflexão guiada para ajudá-lo a ver com clareza aquilo
que talvez estivesse demasiado perto para ver.*

Sete dimensões · Quinze minutos · Honestidade completa

Há um tipo de exaustão que o sono não resolve.

Pode ainda estar a funcionar. Ainda a cumprir exigências. Ainda a manter tudo unido por quem o rodeia. E, no entanto, algo mudou discretamente.

Isto não é um diagnóstico, nem um teste que possa reprovar. É um espelho, oferecido com honestidade, sem julgamento.

O burnout raramente é uniforme. A maioria das pessoas está esgotada nalgumas áreas e continua com recursos noutras. Saber quais as dimensões mais afetadas é o que torna a recuperação precisa, em vez de genérica. E a precisão é o que a faz funcionar.

Reserve quinze minutos tranquilos. Responda com honestidade, não com aspiração.

O que encontra aqui é informação. Nunca um veredito.

COMO UTILIZAR ESTE RECURSO

Para cada afirmação, classifique o quão verdadeira tem sido no último mês.

0 Raramente ou nunca 1 Ocasionalmente 2 Frequentemente 3 Quase constantemente

Some as suas pontuações no final de cada dimensão.

Onde é que o seu sistema carrega mais peso?

01 Física

A depleção das reservas de energia do corpo.

Acordo cansado, mesmo depois de dormir o suficiente.	☐
O meu corpo sente-se pesado, dorido ou tenso a maior parte do tempo.	☐
Adoeço com mais frequência do que costumava.	☐
Recorro a cafeína ou açúcar para atravessar o dia.	☐
O meu sono é interrompido ou difícil.	☐
Atividades que antes pareciam gerenciáveis agora parecem excessivas.	☐
TOTAL · SOBRE 18	

02 Mental

Sobrecarga cognitiva e capacidade de pensamento esgotada.

Custa-me concentrar-me, mesmo em coisas que importam.	☐
Releio o mesmo texto sem absorver o conteúdo.	☐
Decisões simples parecem desproporcionadamente difíceis.	☐
Esqueço coisas que normalmente lembraria com facilidade.	☐
A minha mente sente-se enevoada, lenta ou desorganizada.	☐
Sinto-me mentalmente desligado quando preciso de estar alerta.	☐
TOTAL · SOBRE 18	

03 Emocional

A depleção da capacidade emocional e da resiliência.

Sinto-me emocionalmente plano, entorpecido ou distante dos meus sentimentos.	☐
Pequenas coisas provocam reações desproporcionadas.	☐
Tenho pouca capacidade emocional restante para as pessoas que amo.	☐
Sinto um peso que não consigo explicar completamente.	☐
Reprimo o que sinto porque não há espaço para isso.	☐
Sinto-me mais cínico ou desligado do que costumava.	☐
TOTAL · SOBRE 18	

04 Social

Depleção pela interação, pela máscara e pela expectativa.

A interação social esgota-me, mesmo com pessoas de quem gosto.	☐
Represento uma versão de mim mesmo, em vez de ser eu próprio.	☐
Quero retirar-me ou cancelar mais do que quero comparecer.	☐
Sinto ressentimento por pessoas que precisam de algo de mim.	☐
Digo sim quando quero dizer não, e depois arrependo-me.	☐
Sinto-me sozinho, mesmo rodeado de outras pessoas.	☐
TOTAL · SOBRE 18	

05 Sensorial

Sobre-estimulação pelo ruído, ecrãs, luz e caos.

Ruído, luz ou multidões parecem mais avassaladores do que antes. ☐

Sinto-me agitado ou tenso em ambientes movimentados. ☐

Anseio por silêncio, escuridão ou quietude. ☐

Os ecrãs deixam-me esgotado, em vez de informado. ☐

Sinto-me desconfortável em lugares que antes tolerava com facilidade. ☐

Pego no telemóvel de forma compulsiva, mesmo quando isso piora as coisas. ☐

TOTAL · SOBRE 18

06 Criativa

Produção constante sem espaço para receber ou inspirar-se.

Ideias que antes surgiam com facilidade agora parecem forçadas ou ausentes. ☐

Receio tarefas que exigem resolução de problemas ou originalidade. ☐

Estou em modo de produção permanente, sem espaço para receber. ☐

Coisas que costumavam inspirar-me já não me tocam. ☐

Deixei de arranjar tempo para algo criativo ou lúdico. ☐

Repito-me em vez de gerar algo novo. ☐

TOTAL · SOBRE 18

07 Propósito

A perda de significado, direção e ligação.

Questiono se o que faço realmente importa.	☐
Sinto-me desligado da razão pela qual comecei isto.	☐
Sigo o movimento sem me sentir presente na minha vida.	☐
Custa-me imaginar um futuro que genuinamente me entusiasme.	☐
Sinto que estou a viver a versão de outra pessoa da minha vida.	☐
Perdi o contacto com aquilo que realmente valorizo.	☐
TOTAL · SOBRE 18	

Reunir as suas pontuações.

DIMENSÃO	PONTUAÇÃO
Física	
Mental	
Emocional	
Social	
Sensorial	
Criativa	
Propósito	

Total geral · sobre 126

O que os números lhe estão a dizer.

LER CADA DIMENSÃO

0 – 5 · Com recursos

Esta dimensão está bem sustentada. O seu sistema tem capacidade aqui. Esta é uma verdadeira força a partir da qual construir.

6 – 11 · Sob tensão

Sinais iniciais de depleção. Os sinais iniciais são valiosos, atender-lhes agora é muito mais fácil do que a recuperação mais tarde.

12 – 18 · Significativamente esgotada

Esta dimensão carrega uma carga substancial. O seu sistema está a pedir algo, com clareza e persistência. Isto é informação, e merece ser levado a sério.

LER O SEU TOTAL GERAL

0 – 30 · Com recursos

O seu sistema está a lidar bem. Dimensões individuais podem merecer atenção, mas a base é sólida.

31 – 60 · Tensão crónica

Está a funcionar, mas a um custo. É aqui que o stress se torna algo mais persistente, e onde o apoio faz a maior diferença.

61 – 90 · Depleção sustentada

O seu sistema operou sem recuperação adequada durante algum tempo. O que está a viver é real, mensurável e merecedor de apoio genuíno.

91 – 126 · Depleção severa

O seu sistema está a sinalizar com urgência. Trate isto com a seriedade que merece. O apoio não é um luxo aqui, é necessário, e está disponível.

Três coisas que vale a pena notar.

A SUA PONTUAÇÃO MAIS ALTA

Este é o local onde o seu sistema está mais esgotado, e geralmente onde a recuperação deve começar. Raramente é aleatório. Aponta muitas vezes diretamente para as condições da sua vida que pedem para ser compreendidas e redesenhadas.

A SUA PONTUAÇÃO MAIS BAIXA

Isto é um recurso. Uma ilha de competência, uma área onde o seu sistema ainda tem capacidade. A recuperação nunca se constrói do nada. Constrói-se a partir do que já funciona. Esta é a sua base.

O PADRÃO, NÃO OS NÚMEROS

O burnout move-se através dos sistemas. A exaustão física esgota a capacidade emocional. A exaustão emocional corrói a ligação social. O retraimento social aprofunda a perda de propósito. O modo como as suas dimensões se relacionam entre si diz-lhe mais do que qualquer pontuação isolada.

Sente-se com isto. Não há respostas certas.

Se o seu corpo pudesse falar, o que tem estado a tentar dizer-lhe?

O que tem chamado de normal que talvez não seja?

Qual é a condição única que, se mudasse, mudaria tudo?

Ver com clareza não é o fim do trabalho. É onde ele começa.

O que encontrou aqui é informação sobre um sistema que se adaptou, com extraordinária lealdade, a condições que exigiram demasiado durante demasiado tempo.

Essa adaptação não é uma falha. É inteligência. E a inteligência, uma vez compreendida, pode evoluir.

O burnout não é um sinal de que está partido. É um sinal de que algo mais verdadeiro está pronto para emergir.

MARQUE A SUA SESSÃO EXPLORATÓRIA

45 minutos · Sem compromisso · Online globalmente ou presencialmente em Lisboa

© 2026 ReHuman Lab. Esta avaliação é uma ferramenta reflexiva e não constitui um diagnóstico clínico. Se está a atravessar um sofrimento significativo, procure o apoio de um profissional de saúde qualificado.