



Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq  
ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 - 1441 (Versão digital)

Vol XXV, número 2, jul-dez, 2020, pág. 689-710.

## MEDIAÇÃO COGNITIVA NA TEORIA DO CÓDIGO DUAL E NO MODELO NEUROCOGNITIVO E SOCIOECOLÓGICO DE AUTOCONSCIÊNCIA: O CASO DO BURNOUT

Alexsandro Medeiros do Nascimento  
Antonio Roazzi  
Fabiana de Souza e Silva Dantas  
Lucas Nonato Souza e Silva  
Suely A. do N.Mascarenhas

**Resumo:** Este artigo trata sobre a mediação cognitiva nos modelos de Paivio com a Teoria do Código Dual, e Morin, com o seu modelo Neurocognitivo e Socioecológico de Autoconsciência, e relações entre os tipos de mediação cognitiva, self e autoconsciência, no trato do fenômeno do Burnout. Este é um estudo teórico que busca articular a Síndrome de Burnout com construtos cognitivos buscando apontar as possíveis interligações encontradas quando esses campos são postos para dialogar. Assim, articula-se as implicações que estar em condição de Burnout, o qual apresenta três dimensões características, a saber, a exaustão emocional, a despersonalização e a ineficácia no trabalho, tem sobre os processos da autoconsciência e da estruturação de um Self, visto que esses processos advêm de uma rede de outros processos cognitivos que mediam e dão condições para que o sujeito realize essas atividades mentais. Ao se fazer esse tipo de questionamento abre-se espaço para uma discussão nova que envolve a expansão e o aprimoramento de ambos os modelos teóricos.

**Palavras-chave:** Mediação Cognitiva; Representação Mental; Código Dual; Modelo Neurocognitivo e Socioecológico de Autoconsciência; Burnout.

**Abstract:** This article is about the cognitive mediation in Paivio's cognitive model, the Dual Code Theory, and Morin's, Neurocognitive and Socioecological model of Self-awareness, and their relationships between types of cognitive mediation, self and self-awareness, while thinking about the Burnout phenomenon. This is a theoretical study that seeks to articulate the Burnout Syndrome with cognitive constructs and point out the possible interconnections found when those theoretical fields dialogue. Thus, it articulates the implications that having a Burnout condition, which has three characteristic dimensions, namely, emotional exhaustion, depersonalization and ineffectiveness in the workplace, have on the processes of self-awareness and the structuring of a Self, knowing that those processes come from a network of other cognitive processes that mediate and give conditions for the subject to perform those mental activities. By asking this type of questioning,



## Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

room for a new discussion are created and it involves the potential to expend and improve both theoretical models.

**Key-words:** Cognitive Mediation; Mental Representation; Dual Coding; Neurocognitive and Socioecological Model of Self-Awareness; Burnout.

Este estudo tem como proposta expor as reflexões de Paivio (2007) e Morin (2004), no que diz respeito a suas teorias da codificação e da autoconsciência, respectivamente, juntamente com seus aspectos de mediação cognitiva, e procurar estabelecer suas possíveis ligações com a Síndrome de Burnout. Entende-se que a interlocução entre esses dois campos pode gerar questionamentos e enriquecimento para ambos, visto que é possível se tratar de pontos que são caros aos dois.

Desse modo, Paivio (2007) em sua teoria trata da linguagem e de seu papel para estabelecer um sentido no mundo através de sistemas de codificação. Com isso, diz respeito a interação entre o sistema verbal, que trata especificamente de estímulos ligados à linguagem verbal, e o sistema não-verbal, no qual serão analisadas informações de natureza não verbal, como o processamento de imagens. Da junção desse duplo sistema de codificação, surgiriam as memórias, mediadas pelo processo de interação entre os sistemas, essas sendo possibilidade para que um indivíduo estabeleça, por exemplo, memórias autorreferentes que dão ao sujeito a possibilidade de um Self estruturado.

Já no modelo teórico referente a teoria Neurocognitiva e Socioecológica de Morin (2004), existem fontes que são responsáveis por oferecer ao indivíduo informações sobre si mesmo, esses são: o meio social, o meio físico e o self. Assim, desde o nascimento o indivíduo entra em contato com o meio, o qual oferece informações que são internalizadas por esse sujeito e além do próprio corpo físico e suas sensações. Já o self, por meio da autofala e das imagens mentais, agindo como mediadores cognitivos, seria uma fonte de autoinformação contendo experiências vividas pelo sujeito.



## **Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Por último, a síndrome de Burnout é um fenômeno relacionado ao trabalho que aparece pela primeira vez no trabalho de Freudenberg (1974). Ela é caracterizada por ter três dimensões: a exaustão emocional, a despersonalização e a ineficácia no trabalho. Dessa maneira, o indivíduo que está em um ambiente de trabalho conturbado tem maiores chances de desenvolver essa síndrome, causando prejuízos emocionais e queda de produção laboral nesse sujeito.

Neste artigo, procura-se analisar teoricamente quais são as possíveis associações existentes entre a Síndrome de Burnout e suas interligações com as teorias do Self, da autoconsciência e o papel das mediações cognitivas na interação com esses construtos. Traz-se essas questões devido ao fato de processos cognitivos mais complexos terem como base outros processos cognitivos que dão condição instrumental de esses serem executados (Morin, 2004; Nascimento, 2008).

A proposta para este estudo advém do fato de poucos artigos questionarem as interligações que o Burnout tem com processos cognitivos e como ele pode influir e sofrer influência de tais processos psicológicos. Surge, desse modo, a necessidade de se criar um espaço de diálogo entre os dois campos do conhecimento em pontos que podem gerar novas discussões e descobertas.

Assim, pretende-se estabelecer com este texto um encontro de modelos de pensamento teórico de cunho cognitivo que versam sobre a dupla codificação (Pavio, 2007), o modelo Neurocognitivo e Socioecológico de Morin (2004), aplicado ao caso da Síndrome de Burnout e as implicações cognitivas que tal estado traz consigo.

Este artigo está dividido em três sessões: primeiramente, se trará a perspectiva de Pavio e sua teoria da mediação cognitiva feita por meio da interação entre o sistema verbal e o sistema não-verbal, juntamente com as suas consequências na formação de memórias. Na segunda seção se tratará da teoria Neurocognitiva e Socioecológica, de Morin, ou seja, as dimensões do sujeito, suas interações com o meio, mediações cognitivas e autoconsciência. Por



## Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

último, se irá tratar do Burnout, suas características e os paralelos teóricos que se pode traçar entre a síndrome e suas interligações com os processos cognitivos.

### **A Mediação Cognitiva nos processos de construção de conhecimento: A teoria do Código Dual de Paivio**

Segundo a teoria de dupla codificação (*Dual Coding Theory, ou DCT*) proposta por Paivio (2007, p.33) a cognição envolve a atividade cooperativa entre dois sistemas distintos e independentes, mas que são interligados: um **sistema verbal** que lida diretamente com a linguagem (cuja unidade representativa é o *logogen*) e um **sistema não-verbal** especializado em lidar com objetos e eventos não linguísticos (representado por *imagos*, que é responsável pelo processamento baseado em imagens).

A independência de cada um dos sistemas (verbal e não-verbal) acontece quando um deles opera sozinho. Por exemplo, a conexão entre os sistemas pode se tornar ausente quando se trata de um contexto de palavras abstratas, neste caso, a ativação da memória ocorreria apenas em nível verbal. De acordo com Paivio (2007), as palavras abstratas provocariam conexões deficientes ou ausentes entre os sistemas verbal e não-verbal uma vez que “os padrões das interconexões diferem quando se trata da linguagem concreta ou abstrata porque foram aprendidos e usados em diferentes contextos” (Paivio, 1986, p. 123).

Por outro lado, os sistemas verbal e não-verbal funcionam de modo interligado quando a atividade de um sistema ativa a atividade do outro. Por exemplo, as palavras que são descritas verbalmente podem ativar imagens ou vice-versa. É importante pontuar ainda que a ativação entre as conexões pode ocorrer e se espalhar intra-sistemas ou entre sistemas.

Paivio (2007) considera que quanto mais houver a associação entre as palavras com seus referentes não verbais apropriados (gravuras, objetos,



## **Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

eventos e emoções), mais ricas e relevantes se tornarão suas interconexões entre os sistemas verbal e não verbal (imagery).

A partir do princípio empirista a DCT sustenta a hipótese de que todo o conhecimento deriva da percepção e experiência com o mundo, sendo composto ainda por diversos tipos de memórias e significados. A percepção de um estímulo ambiental ativa as representações da memória e esse emparelhamento entre padrão sensorial e representação da memória formam as imagens (Paivio, 1986). Neste caso, a familiaridade do homem com o estímulo apresentado constitui o melhor preditor do tempo de reconhecimento do estímulo na medida em que auxilia no papel de generalização e discriminação do mesmo (Paivio, 2007).

Em relação aos tipos de memórias envolvidos na produção do conhecimento Paivio (2007) cita as memórias a curto prazo (responsável pelo armazenamento temporário de dados), a longo prazo (envolve as nossas experiências anteriores levando em consideração a resolução de tarefas similares que foram usadas no passado), a episódica (lembança de eventos vividos em tempo e lugar específicos), a autobiográfica (recordação de eventos pessoais vividos no passado), a semântica (conhecimento adquirido a longo prazo com a aprendizagem, que não nos recordamos quando/onde), a processual (memória de habilidades que se aprimoram), a explícita (memórias conscientes), e, a implícita (memórias inconscientes que influenciam o comportamento quando eliciadas por estímulos).

Os diversos tipos de memórias podem trabalhar de modo articulado, como por exemplo, os jogadores de xadrez mais habilidosos têm um rico repertório de jogadas armazenadas na memória a longo prazo e na memória semântica, tendo assim uma memória melhor até para lançar mão de jogadas que não seguem uma sequência padrão. Deste modo, a memória e seus diferentes tipos recebem um papel de destaque na DCT visto que se não houvesse a presença das memórias aprendidas não ocorreria a aquisição e o crescimento do conhecimento.



## **Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Falando-se em conhecimento, este ocorreria a partir de aprendizagens condicionadas, são elas: condicionamento sensorial, clássico e operante. No condicionamento sensorial, o conhecimento é adquirido durante a observação de objetos e eventos, bem como, as relações das pessoas com estes. A partir dos sentidos (tato, olfato, visão e paladar) a criança aprende a diferenciar sensorialmente os objetos que lhe são apresentados em seu ambiente e cria representações mentais que tornam estes objetos familiares (Paivio, 1986).

As imagens mentais podem compor o condicionamento clássico na medida em que uma pessoa pode escutar o tom de uma música enquanto sente um cheiro específico, e posteriormente em outro momento ela se remete ao mesmo odor quando apresentada a audição da música por si só. Por outro lado, o condicionamento operante de imagens acontece porque os objetos observados e os conhecimentos adquiridos incluem pessoas e ações. A criança aprende a imitar e a responder aos estímulos ambientais criando imagens de certo, errado, permitido, proibido, feio, bonito, etc. (Paivio, op. cit.)

Os teóricos cognitivos da aprendizagem interpretam os condicionamentos, clássico e operante, como mediados pelas representações internas, que funcionam como imagens. Neste caso, há uma mudança conceitual onde as imagens mentais deixam de ser produto da aprendizagem para ser processo que media aprendizagem (Paivio, 1986; 2007), deixando em evidência o papel explanatório da mediação cognitiva no processo de (re)construção de conhecimento que alicerça as interações fechadas entre o sistema cognitivo, um self cognoscente (e senciante), e o Mundo (Nascimento, 2008).

Para Paivio (2007) existem três níveis de significados, são eles: o significado representacional, o significado associativo e o significado referencial. O significado representacional se refere à ativação da memória por uma palavra ou objeto definido por medidas de familiaridade, refletindo as conexões entre a representação mental da palavra ou imagem e seus referentes, por exemplo, a percepção de um cachorro no ambiente físico imediato



## Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

(*surrounding*) pode evocar diferentes imagens de cachorros armazenadas na memória) e as conexões entre a representação mental da figura e seus referentes (por exemplo, a figura do “cachorro” pode eliciar diferentes nomes no código verbal, dependendo do contexto e/ou da imaginação). O significado associativo se refere à ativação dentro de um mesmo sistema (verbal ou não-verbal) de uma rede edificada ao longo do tempo em torno de associações relacionadas a um mesmo referente, por exemplo, uma vez ativado um logogen para “paz”, toda uma rede de logogens associados a este objeto se ativa compondo uma campo complexo de significados acessados pontualmente pelo sujeito. Por fim, o significado referencial concerne a ampla ativação de representações mentais entre os códigos verbal e não-verbal, onde uma vez ativado um logogen específico (ou rede de logogens), tal ativação reverbera no processamento do mesmo campo representacional codificado no sistema não-verbal, ativando uma imago ou rede de imagens (plural de imago) referencial, por exemplo, uma vez que se ativem logogens para “animais domésticos”, concomitante uma rede referencial de imagens (imagens) de animais domésticos se ativa, compondo um campo de significação complexo, e multimodal.

A partir da discussão sobre os significados e sua relação com a mediação cognitiva do processo de (re)construção de conhecimento, pode-se agora oportunamente explorar o modelo teórico de Morin (1995) sobre a mediação cognitiva de Autoconsciência.

### **A Mediação Cognitiva nos processos de autofocalização humanos: A teoria Neurocognitiva e Socioecológica de Autoconsciência de Morin**

A teoria Neurocognitiva e Socioecológica de Morin (2004) levantou a questão de que a fala interna medeia a consciência de si. Sobre este assunto, um grande número de pesquisadores postula a importância da linguagem sobre a consciência ao defender a ideia de que a fala interior (*inner speech*) está relacionada com a maioria das habilidades cognitivas, como por exemplo, a



## **Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

autoconsciência. Por outro lado, outros pesquisadores propõem que a associação da fala interior com outras habilidades cognitivas ainda é obscura na medida em que a questão de como a linguagem poderia participar no processamento de informações autorreferenciais ainda não é muito clara. No entanto, a conexão entre a fala interna e a consciência de si mesmo é bastante aceitável entre os pesquisadores.

Nesta perspectiva, Morin (1995; 1996; 2005; 2009) define a autoconsciência atuando em conjunto com diversos mecanismos de mediação operantes a partir de diversas fontes disparadoras de autofocalização (meio social, meio físico e o self) e processos envolvidos (cognitivos, neurológicos, sociais e ecológicos), havendo complexas interseções e interações fechadas entre estes. Mas quando um indivíduo está autoconsciente? De acordo com Morin (1995; 1996; 2005; 2009), um indivíduo autoconsciente é capaz de tomar a si próprio como objeto de atenção e reflexão, identificando e armazenando informações sobre o self. Deste modo, a sua atenção dirige-se para os próprios estados mentais (percepções, sensações, emoções) e nas características públicas do self (aparência física e comportamentos), o que servirá para a construção do autoconhecimento (Nascimento, 2008).

As principais fontes da autoconsciência são o meio social, o meio físico e o self. Em relação ao meio social, Morin (2004) destaca as interações face-a-face iniciais, as avaliações refletidas, a tomada de consciência e a audiência compondo os mecanismos de mediação da autoconsciência.

As interações face-a-face iniciais envolvem a comunicação verbal e não-verbal entre o bebê e seus cuidadores onde o choro, o sorriso e as vocalizações constituem os primeiros marcadores linguísticos que auxiliam na emergência do senso de separatividade inter-selves. Ao longo do desenvolvimento o bebê pode vivenciar experiências significativas no que se refere ao seu eu e ao outro, tais experiências são organizadoras e mediadoras da autoconsciência porque criam uma distância psicológica entre o self e as





## **Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

experiências de eventos mentais, facilitando a auto-observação. Assim, considera-se que a autoconsciência depende do contato/interação social.

Já as avaliações refletidas dizem respeito aos comentários que o indivíduo recebe das outras pessoas desde tenra idade. Deste modo, o olhar dos outros significativos (suas opiniões e julgamentos) reflete sobre o eu na medida em que permite ao infante rotular verbalmente eventos de sua vida privada que seriam difíceis de identificar objetivamente. Por outro lado, a tomada de perspectiva retrata os mecanismos de comparação social entre os distintos padrões de funcionamento psicológico. Aqui o indivíduo reproduz internamente mecanismos sociais que levam à tomada de perspectiva, pois ele compara os comentários que os outros proferem e opiniões que tem sobre ele e àqueles que ele próprio possui sobre si, e esse engajamento cognitivo também interfere na autoconsciência, a dispara e fomenta. E por último, as audiências referem-se a presença de outras pessoas observando o self e interferindo neste processo. Todos estes mecanismos de mediação da autoconsciência funcionam como dispositivos de resolução de problemas onde o self constitui um problema a ser resolvido e a auto-informação é a solução para este problema (Morin, op. cit.).

No que se refere ao mundo físico e seus mecanismos de mediação Morin (2004) destaca: 1) os objetos e suas estruturas (a percepção e a sinestesia de objetos físicos conferem senso de separatividade self-mundo); 2) os estímulos autorrefletores (estímulos do ambiente físico que relembram ao self sua qualidade de objeto para outros selves); e, 3) os materiais escritos e a mídia (livros, artigos, notícias etc. possibilitam a tomada de perspectiva e induzem o autofoco). Estes elementos do mundo físico constituem uma das principais fontes da autoconsciência.

No que concerne à terceira das fontes disparadoras de autofoco, o self humano é retratado na teoria de Morin (2004) como uma poderosa fonte de auto-informação, sendo dotado de flexibilidade e mecanismos cognitivos de autofala (fala silenciosa consigo mesmo que possibilita a introspecção, a



## Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 - 1441 (Versão digital)

autoconsciência e a construção do self) e imagens mentais. Considera-se importante destacar que as imagens mentais referidas por Morin (2004) acontecem na ausência de estimulação visual do mundo externo, além disso, elas são fruto da experiência visual do self presente no fluxo da consciência. Deste modo, as imagens mentais são conteúdos da experiência consciente que retêm modalidades sensoriais podendo ser classificadas como imagem mental visual, acústica, háptica, etc. (Morin, 1998; Nascimento, 2008).

Neste sentido, o modelo postula que a memória retém uma quantidade abundante de auto-informação codificada tanto verbal (palavra) quanto não-verbalmente (imagem mental), e tal repertório mnemônico é largamente utilizado pelo self para auto-exame e escrutínio reflexivo, gerando estados de autoconsciência objetiva, em complexas operações de mediação cognitiva (Morin, 2004). Nisto reside o orgânico imbricamento da autoconsciência aos processos cognitivos tomados mais amplamente, em trajetórias de mão dupla, onde a autofocalização acontece mediada por processos cognitivos linguageiros e imagéticos, ao mesmo tempo em que a autoconsciência exerce poderosos efeitos sobre o próprio processamento cognitivo, como nas tomadas de decisão, aprendizagens, comportamento discursivo e processamento de informação visual ambiental (ver Nascimento, 2008).

No que se refere às relações teóricas possíveis entre as questões da Representação Mental e da Mediação Cognitiva na interface entre os modelos teóricos abordados - do Código Dual e o Neurocognitivo e Socioecológico de Autoconsciência - observou-se que a formação de imagens mentais no contexto das representações mentais são cruciais para a construção de conhecimento sobre o mundo e sobre o próprio sujeito. Também há acordo entre os modelos no que concerne ao princípio empirista de que só há conhecimento a partir da interação do self com objetos externos, tanto físicos e sociais no modelo de Morin (2004), e sobretudo físicos, do ambiente externo imediato (*surrounding*) no modelo de Paivio (1986). Entende-se em ambos os teóricos a crucialidade da interação sobre os objetos de vivência mundanos, a fim de que se



## **Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

constituam os mesmos enquanto objetos epistêmicos (de conhecimento e autoconhecimento).

Outro ponto observado durante o estudo realizado foi que os dois teóricos destacam a importância da memória sobre os processos cognitivos (Paivio, 2007; Morin, 2004). Morin (op. cit.) pontua a importância que a memória possui, principalmente no que se refere às funções de autoinformação e autoregulação da autofala que, por sua vez, se aproxima intimamente de processos cognitivos como a linguagem, a memória e a aprendizagem. Deste modo, quanto mais nos voltarmos a um estado introspectivo de busca de informações sobre nós mesmos (estado autoconsciente), mais há fala interna e desenvolvimento de autoconhecimento.

Foi observado ainda que a codificação cognitiva do conhecimento ocorre de maneira diferente nas duas teorias. Em Paivio (1986), a codificação ocorre mediante a atividade cooperativa entre os dois sistemas verbal e não-verbal, enquanto, em Morin (2004), a codificação acontece com a incidência cooperativa a partir do autofoco, ou seja, o indivíduo conversa com personagens sobre si mesmo (autofala), isto permite o escrutínio reflexivo sobre as relações entre o self atual e os padrões de correção que informam o estado ótimo que o sistema do self deveria labutar por alcançar, o que oportuniza a partir desta dinâmica funcional o self ser capaz de estocar informações sobre seus estados mentais e físicos atuais e comportamentos presentes e passados.

E finalmente, relacionando os dois modelos teóricos, pôde-se perceber que as evidências empíricas acerca da Teoria de Representação Mental de Paivio são mais amplas na medida em que os seus pressupostos fundamentais foram replicados largamente por outros pesquisadores e por ele próprio (Nascimento, 2008). Por outro lado, as evidências empíricas sobre a relação entre processos cognitivos (como linguagem e memória) e os estados autoconscientes são limitadas, mas o seu valor teórico é bastante interessante e promissor ao ponto de ganhar lugar de destaque na teoria de Morin (2004;



## **Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

2005). Todavia, o cotejo conjunto dos modelos teóricos aqui abordados guarda um interessante potencial de aprofundamento de compreensão de fenômenos nos mais diversos contextos da vida humana e societária, dentre os quais ressalta-se o contexto laboral. A lente da mediação cognitiva lança uma interrogação importante sobre disfunções na dinâmica do trabalho, e consequentes impactos sobre os trabalhadores. Surge então a necessidade de examinar-se por este prisma teórico o fenômeno do Burnout.

### **Autoconsciência e Síndrome de Burnout: Reflexões sobre o Autofoco e a exaustão devida ao trabalho**

A Síndrome de Burnout primeiramente aparece no trabalho de Freudenberger (1974) em um trabalho realizado com profissionais da saúde, nos quais ele percebeu que a dinâmica da própria atividade laboral era responsável por gerar adoecimento nos indivíduos. Assim, a Síndrome de Burnout é caracterizada por três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e ineficácia no trabalho (Faria, 2019; Roazzi, Carvalho & Guimarães, 2000).

Desse modo, o Burnout é caracterizado como sendo uma condição relacionada ao trabalho, ou seja, decorre das circunstâncias que envolvem a atividade profissional exercida e está estritamente ligada a esse campo. Com isso aspectos como cargas horárias exaustivas, baixos salários, condições insalubres de trabalho e falta de estrutura organizacional são fatores que favorecem uma piora na qualidade de vida no trabalho (Abacar, Roazzi & Bueno, 2017; Martini, 2015) e, em consequência, o aparecimento da síndrome em profissionais ativos.

Assim, a Síndrome de Burnout tem consequências emocionais claras sobre os profissionais, visto a primeira característica que se desenvolve e configura a síndrome, ser a exaustão emocional, tendo consequências comportamentais, como desatenção, irritabilidade, instabilidade emocional. Posteriormente, o distanciamento emocional, presente na segunda dimensão



## **Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

aparece como por conta do agravamento da exaustão, até desembocar na ineficácia no ambiente de trabalho, essa última contendo tanto fatores objetivos na execução da função, como subjetivos, nos sentidos que se dá a sua atividade e a percepção de si no trabalho (Maricutoiu et al., 2017).

No entanto, tal processo de adoecimento não se pode pensar distante de processos cognitivos que são inerentes a espécie humana. Dessa maneira, há de se pensar os possíveis impactos que uma condição como o Burnout, que afeta o comportamento do sujeito e sua forma de lidar com o trabalho, tem sobre os processos de pensamento, significação e mesmo identidade de si, como também de que maneiras processos cognitivos estejam contribuindo para a cristalização da síndrome nos sujeitos acometidos.

É importante que se destaque que esta síndrome não se instala rapidamente nos indivíduos. Isso significa que, não é ao longo de horas, dias ou mesmo semanas que um indivíduo saudável e satisfeito com seu trabalho desenvolve o Burnout, o aparecimento desses sintomas podem demorar anos para se manifestarem, a depender das condições encontradas no labor em questão e dos indivíduos enquanto operadores de suas funções laborais (Pocinho & Perestrelo, 2011). Com isso, existe um tempo de maturação no qual o indivíduo se encontra imerso em um ambiente que é potencialmente nocivo a sua saúde.

Ao se falar em Síndrome de Burnout e suas possíveis influências sobre processos cognitivos, talvez seja mais instrutivo analisar o indivíduo já com a síndrome instalada, ou seja, que apresenta as três dimensões já bem caracterizadas e aparentes. Isso porque se encontra um caso no qual o sujeito pode ser analisado em seu quadro por completo e os processos cognitivos podem ser mais facilmente discernidos e acerbados para exame.

Ao se pensar em uma pessoa que não tem uma habilidade de executar uma tarefa ou, mais adequadamente nesse caso, perde eficiência na execução dessa habilidade há de se pensar que algo a está impedindo de operar como outrora. Como dito, já é sabido o papel das emoções e sua influência na vida



## **Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

humana e, inevitavelmente, no âmbito do trabalho, pois ele não se exclui de humanidade e aspectos da subjetividade. Porém, também é preciso que se pense nos aspectos cognitivos, aqui, como esse indivíduo se percebe ao se ver mais debilitado dia após dia em suas atividades profissionais.

Chama-se atenção, por exemplo, ao status do Self nesse contexto. A teoria de um Self aparece primeiramente com o pensamento de James (1890), no qual ele teoriza três dimensões do self, a saber, o material, o social e o espiritual. O self social tem por característica a interação dinâmica com o meio, assim, as experiências do sujeito frente a sociedade influenciam em como o indivíduo constrói uma imagem de si. Sendo o trabalho uma atividade fortemente baseada nas relações dos indivíduos em uma sociedade, sendo inclusive um modo de identificação do sujeito frente aos outros no meio social, alterações negativas no ambiente de trabalho influenciariam negativamente na percepção do indivíduo sobre si.

Ainda mantendo esta linha de pensamento, mas tendo como base o pensamento de Allport (1961), o qual divide o Self em self corporal, identidade de si, Autoestima Extensão de si mesmo, Autoimagem, Pensador racional e o Esforço próprio pode se ter uma outra interpretação a partir do tema. Caso se tenha em mente a dimensão da auto-estima, ou seja, valor que o indivíduo atribui a si mesmo, é possível que se infira que aquele sujeito que, frente a uma função central da vida social, como é o trabalho, sente-se inadequado ou dispensável, por conta de sua perda de eficiência, falta de identificação e prazer, tenha sua percepção de si rebaixada.

É pertinente que se tenham em mente que o processo de Burnout é imerso em afetividade negativa e falta de sentimento de realização (Maricutoiu et al., 2017), assim, o indivíduo se torna ineficiente por conta do extremo desgaste emocional que sofre, sendo essa exaustão responsável por dar o tom da imagem que esse sujeito tem de si. Assim, a formação de um self em um meio social que lhe transporta para um estado tão negativo de interação



## **Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

consigo mesmo e com o meio traria essas marcas da negatividade que paira sobre ele.

Outro pensador que teorizou sobre o Self foi Buss (2001). Dentre os aspectos do self pensados por ele estão os auto-esquemas e autoconceitos, sendo elas atribuições do self sobre si quanto a sua idealização. Nesse momento, é possível que, das implicações mais imediatas sobre a negatividade do ambiente social sobre o self, decorrente do trabalho, como exposto anteriormente, se questione o processo de percepção de si mesmo como alguém ineficaz que potencializa esse afeto negativo. Nesse movimento cognitivo de se perceber e avaliar a si mesmo nessa situação de trabalho, chega-se à autoconsciência.

Autoconsciência é um processo no qual o indivíduo põe a si mesmo na mira de sua atenção e, assim, pode tecer impressões que tem sobre si mesmo. Por essa razão, essa vertente teórica é conhecida como Teoria da Autoconsciência Objetiva (OSA), que aparece primeiramente nos trabalhos de Duval e Wicklund (1972). Um dos pontos centrais dessa teoria é a existência de standards, ou seja, padrões de correção, ou comparação social, nos quais os indivíduos, ao criarem um imagem sobre si mesmos, também têm uma imagem idealizada de si, que vem da internalização de padrões sociais externos, com os quais eles se comparam constantemente.

A partir desse confronto entre o Standard ideal e a situação real do indivíduo é possível que ele estabeleça uma imagem de si, tanto para si mesmo, como para os outros. Essa comparação pode, por um lado ser benéfica para o sujeito, visto que ele pode fazer o possível para se aproximar daquela imagem idealizada ou pode ser uma fonte de tensão se o indivíduo se sente muito distante do standard internalizado ou sente que não conseguirá alcançá-lo.

No processo do Burnout, pode-se pensar que a idealização de um standard para comparação, passa de um ideal que pretende ser alcançado, como um objeto imaginário ao qual se remete na intenção de um dia se tornar, para uma projeção de si no passado, na qual o sujeito se vê como alguém que foi



## **Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

eficiente e não consegue mais exercer as mesmas atividades como antes. A comparação com essa imagem, devido ao processo emocional que acompanha o Burnout, é de se esperar que não venha associada a sentimentos positivos de mudança, como aponta a possibilidade na teoria OSA, mas de negatividade frente ao que se perdeu e, seguidamente, de um processo que tende a ser agravar a medida que o indivíduo permanece no mesmo local de trabalho exposto às mesmas condições de trabalho.

Na teoria OSA existe uma distinção entre os tipos de autoconsciência apontados pelos autores, a autoconsciência pública e a autoconsciência privada (Fenigstein, Scheier & Buss, 1975). Autoconsciência pública faz referência a autofocalização sobre os aspectos identificados como de si que podem ser observados pelos outros indivíduos, enquanto a autoconsciência privada faz referência àqueles aspectos que só podem ser observados pelo próprio indivíduo introspectivamente. No indivíduo com Burnout é de se esperar que seus aspectos privados, como seus sentimentos, pensamentos e impressões tenham a maior prevalência do que os públicos, devido ao estado emocional que ele se encontra, tendo que enfrentar diariamente algo que o está fazendo mal.

Outro aspecto da autoconsciência que foi apontado no trabalho de Trapnell e Campbell (1999) faz referência a motivação intrínseca do autofoco. Os autores perceberam que a autoconsciência pode ter um caráter de autoconhecimento e possibilidade de melhoria do indivíduo, a autoconsciência reflexiva; no entanto, esse autofoco pode ter um caráter negativo no qual o indivíduo focaliza sobre alguns poucos aspectos negativos de si mesmo não promovendo nenhuma melhoria, mas uma piora do estado mental, a autoconsciência ruminativa.

Nessa mesma linha de pensamento, existe uma relação entre autoconsciência ruminativa e psicopatologias, como apontam Morin e Craig (2000) e Nascimento (2008). Assim, indivíduos que estão passando por algum processo de adoecimento mental tendem a focalizar em seus aspectos pessoais





## **Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

negativos e voltam diversas vezes a eles de forma reiterativa e automática gerando sensação de impossibilidade de mudança e, conseqüentemente, produzindo sofrimento para esses sujeitos. Embora a Síndrome de Burnout não seja classificada como uma psicopatologia, mas como um fenômeno relacionado ao trabalho (World Health Organization, 2019), ela carrega algumas características de sofrimento psíquico que são semelhantes a doenças como a depressão e transtornos de ansiedade (Gregório, 2015).

Assim, essa afetividade negativa que toma conta do espaço de trabalho ao ponto de afetar o indivíduo em sua vida profissional e emocional, tal qual as psicopatologias, é de se pensar que também tenham influência na motivação do autofoco, principalmente, quando estão no ambiente de trabalho ou em assuntos relacionados as suas atividades profissionais. Com isso, apresentar um quadro de Burnout, possivelmente, acarreta trazer todo um perfil emocional que é suscetível ao pensamento ruminativo.

É notório, também, desde o princípio das pesquisas com Burnout, que profissões que tem maior contato com o público, como profissionais da saúde, tem maior propensão a desenvolver a síndrome (Cândido & Souza, 2017). Do mesmo modo, é apontado que pessoas que se expõem mais ao olhar dos outros, como aponta Morin (2004), tem maiores níveis de autoconsciência dos que as que não se expõem ao público e tendem a ser ruminadoras.

Volta-se, então, a atenção para a dimensão da despersonalização. Ora, se tratados os enlaces da autoconsciência com o Burnout levando em consideração esse aspecto, tem-se um ponto interessante. Enquanto estar autoconsciente é por definição quando o indivíduo se põe no foco de sua atenção, ou seja, se aproxima de suas características representadas de si, em um movimento de despersonalização o sujeito tenta se afastar daquilo que está vivendo/vivenciando.

Desse modo, poderia se pensar, inicialmente, que o Burnout poderia representar uma diminuição nos níveis de autoconsciência, o que não parece o caso. Como já dito, é preciso se ter em mente que essa é uma síndrome



## **Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

relacionada ao trabalho e, quando se pensa em despersonalização, está se tratando do distanciamento emocional, ou seja, uma nota de impessoalidade (Maslach & Leiter, 2016), do indivíduo em relação ao seu trabalho.

O afastamento, nesse sentido, pode não representar, inclusive, a diminuição dos níveis de autoconsciência, mas, pelo contrário, seu aumento. Quando o indivíduo se põe em uma posição de distanciamento ao realizar uma função, isso representa que ele está tão assoberbado de emoções que, para realizar aquela tarefa necessita ser impessoal, devido ao desconforto que lhe causa. Essa percepção de estar desconfortável pressupõe que ele tenha que estar consciente daquilo que o trabalho o faz sentir, voltado para si, portanto, autoconsciente.

Dessa maneira, o fato de se estar fugindo emocionalmente de algo aponta para o fato do indivíduo em questão perceber como estar de frente a uma tarefa faz com que ele se sinta desconfortável e por isso passa a se manter distante. Não obstante, esse distanciamento precede o sentimento de ineficácia e até inutilidade que se instala posteriormente, uma vez que, traz consigo a ausência da necessidade de si, do self, no trabalho.

Exposto esse quadro em breves apontamentos iniciais nada exaustivos, é possível que se percebam interações entre os construtos da Autoconsciência e da Síndrome de Burnout. Quando um modelo teórico que versa sobre o fato do indivíduo ter capacidade de identificar aspectos sobre si é posto frente a um quadro de perturbação emocional é possível se pinçar as inferências que um pode ter sobre a outra, enriquecendo ambos os lados. Com isso, resta a necessidade de serem feitos experimentos e pesquisas controlando rigorosamente aspectos e variáveis de interesse nesta interface visando a interação entre esses dois campos, em busca de aprimoramentos e crescimento do marco teórico disponível.

### **Considerações finais**



## **Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Ao longo deste artigo se discutiu sobre os modelos teóricos de Paivio (2007), Morin (2004) e as possíveis interligações entre modelos de cunho cognitivo com a Síndrome de Burnout. Ao se tratar de um fenômeno como o Burnout, que tem impacto profundo sobre a qualidade de vida dos sujeitos, é possível que, mesmo no plano teórico sejam traçados pontos em que esses campos possam dialogar.

A partir de uma reflexão teórica sobre as características do Burnout, foram feitas algumas ligações de como esse processo emocional conturbado e suas ligações como ambiente de trabalho teriam conexão com processos cognitivos. Sabe-se que, com relação a autoconsciência processos psicopatológicos têm ligação com o aumento dos níveis de autoconsciência ruminativa, o que aponta que processos de perturbação emocional similares podem ter o mesmo efeito.

Em decorrência desse processo de adoecimento, é possível se pensar que o Burnout altere os modos como indivíduos se percebem, seus modo de autoinformação e, por meio dessa alterações de informações obtidas por meio de processos de mediação cognitiva para a formação de sua autoimagem, imagens mentais e autofala, por exemplo, interferir no processo de como a formação do Self e a autoconsciência são feitos por esses sujeitos.

Entende-se que, devido a natureza deste artigo, há uma limitação quanto aos tipos de ligação que podem ser feitas entre os campos teóricos, porém, este, tem a intenção de poder fornecer um espaço inicial e necessário para discussão teoricamente fundamentada que seja frutífera para os pesquisadores apontando alguns dos processos e aspectos psicológicos envolvidos no fenômeno, a serem pesquisados empiricamente a posteriori.

Ao final, se ressalta a necessidade de mais estudos, tantos teóricos como empíricos, que discutam sobre a interação da Síndrome de Burnout com construtos cognitivos, sejam os tratados neste artigo, como self e a autoconsciência, mas também com outros como consciência, experiência internas, memória, imaginação, bem como aspectos fenomenológicos da



## Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Síndrome, e também sua edificação em processos cognitivos de alta ordem, e da base do código dual. Entende-se que esse tipo de estudo, que busca o diálogo entre campos do conhecimento, é benéfico para o entendimento que se tem sobre a Síndrome de Burnout, suas causas e efeitos, bem como, para o aprimoramento dos modelos teóricos utilizados em psicologia para entender os processos cognitivos humanos.

### Referências

- Abacar, M., Roazzi, A., & Bueno, J. M. H. (2017). Estresse ocupacional: Percepções dos professores / Occupational stress: Teachers' perceptions. *Amazônica - Revista de Psicopedagogia, Psicologia escolar e Educação* (ISSN 1983-3415), 19(1), 430-472. <https://bit.ly/2OaCSNA>
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Buss, A. (2001). *Psychological dimensions of the self*. London: Sage Publications, Inc.
- Cândido, J., & SOUZA, L. D. (2017). Síndrome de Burnout: as novas formas de trabalho que adoecem. *Psicologia. pt*, 28.
- Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self-awareness*. New York: Academic Press.
- Faria, S. A. R. (2019). *Saúde psicológica dos enfermeiros: um estudo sobre burnout e engagement*. Dissertação de Mestrado - Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, Porto, Distrito do Porto, Portugal.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of consulting and clinical psychology*, 43(4), 522.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn- out. *Journal of social issues*, 30(1), 159-165.
- Gregório, J. M. (2015). *Qualidade de vida, estratégias de coping, burnout, sobregarga e sintomas psicopatológicos numa amostra de cuidadores formais*. Tese de doutorado. Secção de Psicologia Clínica e da Saúde/Núcleo de Psicologia da Saúde e da Doença, Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal.
- James, W. (1968). The Self. In C. Gordon & K. J. Gergen (Eds.), *The self in social interaction* (pp. 41-49). New York: John Wiley & Sons. (Original work published 1890)



**Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

- Maricuțoiu, L. P., Sulea, C., & Iancu, A. (2017). Work engagement or burnout: Which comes first? A meta-analysis of longitudinal evidence. *Burnout research*, 5, 35-43.
- Martini, M. R. (2015). *Construção e validação de um instrumento de pesquisa para avaliar a qualidade de vida de trabalhadores*. Tese de doutorado. Programa de Pós-Graduação em Medicina: Ciências Cirúrgicas, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, Brasil.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World psychiatry*, 15(2), 103-111.
- Morin, A. (1995-96). Characteristics of an effective internal dialogue in the acquisition of self-information. *Imagination, Cognition and Personality*, 15(1), 45-58.
- Morin, A. (2004). A neurocognitive and socioecological model of self-awareness. *Genetic, social, and general psychology monographs*, 130(3), 197-224.
- Morin, A. (2005). Possible links between self-awareness and inner speech: Theoretical background, underlying mechanisms, and empirical evidence. *Journal of Consciousness Studies*, 12(4-5), 115-134.
- Morin, A. (2009). Self-awareness deficits following loss of inner speech: Dr. Jill Bolte Taylor's case study. *Consciousness and Cognition*, 18(2), 524-529.
- Morin, A., & Craig, L. (2000). Self-awareness, self-esteem, and alcohol use in famous and relatively well-known individuals. *Current Research in Social Psychology*, 5(16), 236-253.
- Nascimento, A.M. (2008). *Autoconsciência Situacional, Imagens Mentais, Religiosidade e Estados Incomuns da Consciência: Um estudo sociocognitivo*. Tese de Doutorado. Pós-Graduação em psicologia Cognitiva, Universidade Federal de Pernambuco, Recife, PE, Brasil.
- Paivio, A. (1986). *Mental Representations: A dual coding approach*. New York: Oxford University Press.
- Paivio, A. (2007). *Mind and Its Evolution: A Dual Coding Theoretical Approach*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Pocinho, M., & Perestrelo, C. X. (2011). Um ensaio sobre burnout, engagement e estratégias de coping na profissão docente. *Educação e Pesquisa*, 37(3), 513-528.
- Roazzi, A., Carvalho, A. D. & Guimarães P. V. (2000). Análise da estrutura de similaridade de Burnout: Validação da escala Maslach Burnout Inventory em professores. In: *Anais do V Encontro Mineiro de Avaliação Psicológica: Teorização e Prática, VIII Conferências Internacional de*



**Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

*Avaliação Psicológica - Formas e Contexto e V Encontro Mineiro de Avaliação Psicológica: Teorização e Prática, Belo Horizonte. PUC* (pp. 89-115). DOI: 10.13140/RG.2.1.4856.4884 <https://goo.gl/kFnn5t>

Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 284.

World Health Organization. (2019). *ICD-11 for Mortality and Morbidity StatisticsIcd-11*. Disponível em: <https://icd.who.int/browse11/lm/en#/http://id.who.int/icd/entity/129180281>

**Recebido: 20/5/2020. Aceito: 30/6/2020.**

**Sobre autores e contato:**

**Alexsandro Medeiros do Nascimento** - Professor Permanente no PPG em Psicologia Cognitiva, Universidade Federal de Pernambuco. Coordenador do Laboratório de Estudos da Autoconsciência, Consciência, Cognição de Alta Ordem e Self – LACCOS / UFPE. E-mail de contato: [alexmeden@gmail.com](mailto:alexmeden@gmail.com)

**Antonio Roazzi** - Professor Titular no PPG em Psicologia Cognitiva, Universidade Federal de Pernambuco. Coordenador do NEC / UFPE. E-mail de contato: [roazzi@gmail.com](mailto:roazzi@gmail.com)

**Fabiana de Souza e Silva Dantas** - Mestre em Psicologia Cognitiva pelo PPG em Psicologia Cognitiva, Universidade Federal de Pernambuco. E-mail de contato: [fabianapsi@yahoo.com.br](mailto:fabianapsi@yahoo.com.br)

**Lucas Nonato Souza e Silva** - Mestrando em Psicologia Cognitiva pelo PPG em Psicologia Cognitiva, Universidade Federal de Pernambuco. Membro do LACCOS / UFPE. E-mail de contato: [nonatos\\_18@hotmail.com](mailto:nonatos_18@hotmail.com)

**Suely A. do N. Mascarenhas** - É professora da Universidade Federal do Amazonas - Campus do Vale do Rio Madeira - Instituto de Educação, Agricultura e Ambiente - IEAA - Humaitá (2006), atuando na graduação e pós-graduação. E-mail de contato: [suelyanm@ufam.edu.br](mailto:suelyanm@ufam.edu.br)