

UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM PÓS-GRADUAÇÃO EM TERAPIA
ANALÍTICO COMPORTAMENTAL

FRANCIVAN ALVES GOMES

**SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFESSORES: UMA PERSPECTIVA
ANALÍTICO-COMPORTAMENTAL**

JUAZEIRO DO NORTE-CE
2014

FRANCIVAN ALVES GOMES

**SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFESSORES: UMA PERSPECTIVA
ANALÍTICO-COMPORTAMENTAL**

Trabalho de conclusão de curso apresentado a coordenação de Pós Graduação da Unileão, como requisito para obtenção do grau de especialista em terapia analítico comportamental.

Orientadora: Prof^ª Msc. Clarissa de Pontes Vieira Nogueira

JUAZEIRO DO NORTE-CE
2014

FRANCIVAN ALVES GOMES

**SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFESSORES: UMA PERSPECTIVA
ANALÍTICO-COMPORTAMENTAL**

Trabalho de conclusão de curso apresentado a coordenação de Pós Graduação da Unileão, como requisito para obtenção do grau de especialista em terapia analítico comportamental.

BANCA EXAMINADORA

Orientadora – Prof^ª. Msc. Clarissa de Pontes Viera Nogueira
Centro Universitário Dr. Leão Sampaio

Membro – Prof^ª. Esp. Maria de Fátima Roseno Silva
Centro Universitário Dr. Leão Sampaio.

JUAZEIRO DO NORTE – CE
2014

SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFESSORES: UMA PERSPECTIVA ANALÍTICO-COMPORTAMENTAL

Nayra Gonçalves Bezerra de Menezes¹

Francivan Alves Gomes²

Clarissa de Pontes Vieira Nogueira³

Resumo

As constantes pressões e demandas por novas competências e habilidades no ambiente de trabalho têm impulsionado as relações profissionais das últimas décadas. No âmbito educacional os professores passaram a ser exigidos pela multifuncionalidade e obtenção de resultados eficazes no processo de ensino-aprendizagem, além dos dados quantitativos relativos à produtividade e qualificação profissional, sendo demandados por alunos (e suas famílias), coordenação, colegas de trabalho e sociedade. Um contexto profissional de frequentes exigências e pressões pode possibilitar o surgimento de psicopatologias relacionadas ao trabalho, dentre elas, a síndrome de burnout. A análise do comportamento é uma abordagem que tem como fundamento o Behaviorismo Radical de Skinner. Busca identificar as contingências comportamentais através da análise funcional do comportamento e realizar intervenções efetivas com base na relação funcional. Deste modo, o presente artigo tem como objetivo apresentar um estudo introdutório sobre a compreensão analítico-comportamental da síndrome de burnout no público dos professores. A metodologia utilizada foi a pesquisa bibliográfica de caráter descritivo e analítico em uma abordagem qualitativa. Considera-se que a análise funcional da síndrome de burnout no público docente, em âmbitos gerais, é um ponto de partida para a identificação de estratégias de modificação dos comportamentos e prevenção dos comportamentos-problema. Sendo assim, a partir da continuidade das pesquisas sobre a temática, vislumbra-se contribuir com a melhoria da educação escolar de um modo geral, uma vez que o professor desempenha papel primordial no processo ensino-aprendizagem.

Palavras-chave: Síndrome de burnout, professores, análise funcional, análise do comportamento.

Abstract

The constants pressures and demands for new skills and abilities in the workplace have driven the professional relations of the last decades. In the educational field, the teachers are now required by multifunctionality and achieving effective outcomes in the teaching-learning process, beyond quantitative data on productivity and professional qualifications being demanded by students (and their families), coordination, co-workers and society. A professional context of frequent demands and pressures may allow the emergence of psychopathology related to work, among them the burnout syndrome. Behavior analysis is an approach that is based on the radical behaviorism of Skinner. It seeks to identify the behavioral contingencies through the functional analysis of behavior and perform effective interventions based on functional relationship. Thus, this paper aims to present an introductory study of the behavior analytic understanding of the burnout syndrome among teachers. The methodology used was the literature research of descriptive and analytical

¹ Graduada em Psicologia pela Faculdade Leão Sampaio (2011). E-mail: nayragoncalves.psi@gmail.com

² Graduado em Psicologia pela Faculdade Leão Sampaio (2011). E-mail: francivan_gomes@hotmail.com

³ Graduação em Psicologia pela Universidade de Fortaleza (2007). Mestrado em Ciências do Comportamento pela Universidade de Brasília (2009). Doutorado em Ciências do Comportamento, pela Universidade de Brasília.

character in a qualitative approach. It is considered that the functional analysis of the burnout syndrome in teaching public in general areas, is a starting point for the identification of strategies for modifying behaviors and prevention of behaviors problem. Therefore, from the continuity of research on the topic, we desire to contribute to the improvement of school education in general, since the teacher plays an important role in the teaching-learning process.

Keywords: Burnout syndrome, teachers, functional analysis, behavior analysis.

1 INTRODUÇÃO

Um dos problemas de saúde pública que vem crescendo nas últimas décadas é a Síndrome de Burnout, também conhecida como síndrome do esgotamento profissional ou sensação de estar “acabado”, em que o sujeito apresenta sensações de exaustão e desinteresse relacionados ao trabalho. Para Harrison (1999) o burnout pode ser entendido “como um tipo de estresse de caráter persistente vinculado a situações de trabalho, resultante da constante e repetitiva pressão emocional associada com intenso envolvimento com pessoas por longos períodos de tempo.” (HARRISON, 1999 apud CARLOTTO, 2002, p. 21).

Esta é uma síndrome que vem recebendo notoriedade por pesquisadores, órgãos da saúde e organizações, por seu impacto na saúde dos trabalhadores e, nas empresas especificamente, por ser um dos fatores responsáveis por elevar os índices de rotatividade e absenteísmo, e como consequência, impactá-las financeiramente.

Na legislação brasileira, a síndrome de burnout é contemplada como um dos agentes patogênicos causadores de doenças profissionais ou do trabalho, conforme previsto no art. 20 da Lei nº 8.213, de 1991, de acordo com a redação do Anexo II (do Decreto nº 3.048 de 06 de maio de 1999, que dispõe sobre a Regulamentação da Previdência Social), alterado pelo Decreto nº 6.957, de 09 de setembro de 2009. No inciso XII do referido anexo, quando se refere aos transtornos mentais e do comportamento relacionados com o trabalho (Grupo V da CID-10 – Classificação Internacional de Doenças em sua décima versão), a síndrome de burnout é apontada como Sensação de estar acabado (“Síndrome de Burn-out” ou “Síndrome do esgotamento profissional”) conforme a classificação Z73.0 da CID-10. Na legislação, são apontados como agentes etiológicos ou fatores de risco de natureza ocupacional desta síndrome: 1) Ritmo de trabalho penoso (Z56.3 da CID-10) e 2) Outras dificuldades físicas e mentais relacionadas com o trabalho (Z56.6 da CID-10). (CARLOTTO; CÂMARA, 2008; BRASIL, 2013, 2014a, 2014b).

Para a maior parte da literatura, a síndrome de burnout é composta pela tríade exaustão, despersonalização e perda da realização profissional, associando diretamente estes sintomas ao trabalho. No entanto, na revisão de Vieira (2010), são assinalados diversos estudos sobre a síndrome de burnout, evidenciando a sua real heterogeneidade nas proposições teóricas, e, portanto, a necessidade de maiores pesquisas para a construção deste conceito.

No estudo supracitado, alguns autores sugerem que a síndrome de burnout não está estritamente relacionada aos contextos de atividades profissionais (empregos), mas a vários âmbitos da vida, tais como pessoal e familiar (KRISTENSEN et al., 2005 apud VIEIRA, 2010). Nestes contextos os sujeitos também desempenham papéis que dependem de interações sociais e cujas ações possuem algum nível de estruturação, objetivos e coerção (SCHAUFELI; TARIS, 2005, apud VIEIRA, 2010). Os altos níveis de estresse ocorridos nestas interações, quando prolongados, podem desencadear o burnout. Como exemplo, podemos citar as “donas de casa”, que desempenham papéis com notável estruturação, seja nos cuidados diários do lar ou na educação dos filhos.

De acordo com o Ministério da Saúde (2001, p. 192), a síndrome atinge especialmente “profissionais da área de serviços ou cuidadores, quando em contato direto com os usuários, como os trabalhadores da educação, da saúde, policiais, assistentes sociais, agentes penitenciários, professores, entre outros”. Os setores da saúde, educação, segurança e serviços tornam-se os mais afetados, embora quaisquer áreas que lidem diretamente com pessoas estejam suscetíveis.

Neste trabalho, nos propomos a enfatizar a síndrome de burnout na classe dos professores, tendo em vista que muitas têm sido as preocupações de pesquisas na área, como forma de compreender e intervir nas problemáticas enfrentadas pelos docentes (CARLOTTO, 2002, 2003; SILVA, 2006; CARLOTTO; CÂMARA, 2007; CUNHA, 2009; COSTA, 2013; DALAGASPERINA; MONTEIRO, 2014). Consequentemente esta seria uma forma de também contribuir com a melhoria da educação escolar de um modo geral, uma vez que o professor desempenha papel primordial no processo ensino-aprendizagem.

Outro fator que justifica a realização deste trabalho é o paradoxo existente na profissão do professor. Ao mesmo tempo em que é uma profissão e isto implica em uma relação de trabalho, culturalmente a função está associada à doação, como se torna explícito na expressão “dar aulas”. Além das lutas profissionais por melhorias nos salários e valorização profissional, existem outros fatores ambientais que contribuem para que o dia a dia do professor tenha estreitas relações com o desgaste ocorrido em função do trabalho:

sobrecarga de trabalho, muitos alunos por turma, excesso de carga horária, tarefas burocráticas e/ou administrativas, pressões no ambiente de trabalho entre outros. Todos estes fatores levam à emissão de respostas que podem em constante frequência desencadear fadiga, estresse até se chegar à síndrome de burnout.

A análise do comportamento, fundamentada no Behaviorismo Radical de B. F. Skinner, é uma corrente teórica que traz importantes contribuições para os estudos sobre o comportamento humano em diferentes contextos. Através da análise de contingências, bem como dos fatores filogenéticos, ontogenéticos e culturais, é possível identificar as consequências que mantêm determinados comportamentos e propor intervenções eficazes para que ocorra mudança comportamental.

Nesta perspectiva, o presente trabalho tem como objetivo compreender a síndrome de burnout no público dos professores na visão da análise do comportamento, através da realização de análises e hipóteses funcionais, como forma de melhor caracterização desta problemática. Analisando os antecedentes, as respostas e as consequências que as mantêm é possível traçar uma melhor compreensão do problema, para em estudos posteriores, propor intervenções eficazes, de acordo com o viés analítico-comportamental de tratamento e prevenção do burnout.

O instrumental metodológico para esta pesquisa caracteriza-se pela pesquisa bibliográfica de caráter descritivo e analítico, em uma abordagem qualitativa.

Assim, abordaremos o tema deste trabalho em quatro momentos: 1) A psicopatologia sob a perspectiva analítico-comportamental; 2) Caracterização da síndrome de burnout; 3) A síndrome de burnout em professores na compreensão da análise do comportamento; 4) Possibilidade de análise funcional para a síndrome de burnout em professores.

2 A PSICOPATOLOGIA SOB A PERSPECTIVA ANÁLITICO-COMPORTAMENTAL

A psicopatologia segundo Gongora (2003) historicamente tem sido entendida como campo da psiquiatria que tem o objetivo de estudar as doenças mentais. Um paradoxo se faz presente ao se indagar como a análise do comportamento que tem como fundamento o estudo da relação do ambiente com o organismo, e sua recíproca influência (Skinner 1957/1978), iria se portar quanto ao estudo das doenças mentais.

Duas publicações psiquiátricas de relevância internacional regulam as doenças mentais. O primeiro é o Manual de Diagnóstico e Estatística de Transtornos Mentais (DSM) e o segundo é a Classificação Internacional de Doenças (CID), porém este dedica apenas um de seus capítulos aos transtornos mentais. Para Anderson (2007) apud Banaco et al. (2010) o DSM se fundamenta em um modelo médico de psicopatologia, apontando uma etiologia interna para os problemas comportamentais.

Diversos profissionais estão incumbidos na elaboração da CID como também do DSM. Na preparação dos manuais devem-se ponderar as mais variadas culturas existentes e como as mesmas credenciam algo como doença mental (BANACO et al, 2010). Para Aldinucci (2011) os manuais têm sua importância no que tange a resumir várias características em um diagnóstico econômico, o que promove uma melhor interação com os profissionais da área, além de conceitos com comportamentos que são prováveis de ocorrer.

Todavia algumas críticas são tecidas pela análise do comportamento ao DSM. Ainda que este manual traga descrições topográficas de formas de comportamento, estas não são suficientes para uma intervenção analítico-comportamental adequada. Se o analista do comportamento tomasse como ponto inicial a consulta do manual pularia várias etapas, além de desqualificar ferramentas essenciais como a análise funcional, que serve como alicerce quanto à análise do comportamento-problema em questão e intervir se necessário. Além de o DSM ter um caráter nomotético baseado em pressupostos estatísticos, ainda que forneça descrição minuciosa do comportamento tido como anormal, prejudicaria na elaboração de uma qualificada análise funcional (BANACO et al, 2010)

Banaco et al. (2010) argumentam sobre três modelos que têm estudado o fenômeno da psicopatologia: o modelo médico, em que o transtorno é a revelação de uma patologia subjacente e, deste modo, há de se encontrar uma terapêutica específica (Sturney, 1996 apud BANACO et al, 2010) que na maioria dos casos é farmacológica e seu efeito é medido por estudos estatísticos. Ainda neste modelo, tendo a estatística como aporte metodológico, os comportamentos tidos como patológicos são aqueles que diferem da maioria da população.

O segundo modelo é o quase médico, compartilha com o modelo médico o cerne em distinguir o normal do patológico, considera que os comportamentos não funcionais do sujeito como um sintoma da doença, entretanto se diferencia do modelo médico quanto à terapêutica, pelo fato de que nem sempre é imprescindível o uso de farmacologia para o tratamento (BANACO et al, 2010).

O terceiro modelo é o analítico-comportamental que propõe uma abordagem funcional do comportamento considerado como psicopatológico, identificando como este comportamento é gerado, instigado e mantido. A partir disso, traçam-se estratégias de intervenção (BANACO et al, 2010).

Para refutar o modelo médico ou ser mais uma alternativa para compreender as questões de anormalidades, Gongora (2003) relata sobre o modelo psicológico, desenvolvido por behavioristas, tais como Leonard P. Ullmann, Charles B. Ferster e Leonard Krasner, na década de 1970. Para este modelo pautado em pressupostos das teorias da aprendizagem, todo comportamento sendo conceituado como normal ou patológico, sendo bem quisto ou não em determinada sociedade, seguem os mesmos parâmetros de aprendizagem.

Ullmann e Krasner (1975) apud Gongora (2003) argumentam que o comportamento anormal não difere do comportamento saudável em seu desenvolvimento. Para este modelo em questão existe o entendimento de que todo o comportamento aprendido pode ser mudado, pois segue princípios, em que estes sendo descritos, serão base para métodos que permitem mudar tais comportamentos, caso haja pretensão em se fazer.

O modelo psicológico se norteia por um pressuposto que não existe comportamento, topograficamente falando, anormal em si próprio. Se faz necessário a observação dos contextos em que este acontece, para a partir deste momento se fazer qualquer intervenção caso seja necessária. Ullmann e Krasner (1975) apud Gongora (2003) relatam que os sujeitos ainda não podem ser considerados normais pelo simples fato de não aprender a se portar da maneira que a cultura espera ou por aquilo que aprendeu não ser diligente em um contexto específico.

Baseado no modelo de seleção por consequências (SKINNER, 1981/2007), a patologia tem sido vista pela análise do comportamento como déficit ou excesso de comportamentos que geram sofrimento social ou individual. O comportamento embora traga consequências aversivas há um reforço que o controla e o mantém. Para saber como tal comportamento se mantém é necessário o recurso da análise funcional para uma análise mais apurada e futura intervenção (BANACO et al, 2010).

2.1 A análise funcional do comportamento

O principal instrumento de avaliação para o analista do comportamento é a análise funcional (AF). Esta se caracteriza pela averiguação de contingências, relacionando

antecedentes, respostas e consequentes. A partir de análises funcionais do comportamento é possível traçar as estratégias de intervenção mais adequadas para os casos em estudo.

Segundo Matos (1999), análise funcional nada mais é do que uma análise das contingências responsáveis por um comportamento ou por mudanças nesse comportamento. Além de identificar as variáveis importantes para a ocorrência de um fenômeno que pode permitir intervenções futuras.

Para Sidman citado por Moreira e Medeiros (2008), a essência da análise de contingências se presume em identificar o comportamento e as consequências; alterar estas, mudar o comportamento. Esta análise é um procedimento ativo, e não uma especulação intelectual.

Tendo por base a tríplice contingência, isto é, a relação entre antecedentes, comportamentos e as consequências advindas destes, estas últimas podem favorecer o aumento da frequência do comportamento ou diminuição conforme serem reforçadores ou aversivas.

As variáveis externas, das quais o comportamento é função, dão suporte ao que pode ser chamado de análise causal ou funcional. Com o advento do modelo de seleção por consequências, a análise funcional estará associada a uma noção de seleção, não mecanicista, de causalidade quanto ao comportamento. (MATOS, 1999)

A análise estará voltada para o reconhecimento da múltipla e complexa rede de determinações de instâncias de comportamento, representada pela ação em diferentes níveis (filogênese, ontogênese e cultura) das consequências do comportamento sobre a probabilidade de respostas futuras da mesma classe (SKINNER, 1981/2007).

Em uma análise funcional, o analista do comportamento tem que estar apto tecnicamente para realizar as intervenções necessárias. É papel do mesmo identificar o comportamento de interesse, descrever de que forma este comportamento ocorre e relacioná-lo com os agentes reforçadores. O analista pode intervir no comportamento do sujeito de formas diversificadas, podendo ser uma atuação diretamente ligada aos fatores ambientais como, por exemplo, a família, ou os ambientes onde o indivíduo frequenta, como no trabalho, na escola ou grupos de amigos. Assim, se faz necessário conhecer onde e em que situações este comportamento aparece com maior frequência, enunciando-o em termos empíricos e verificando a frequência de ocorrência de cada uma das ações identificadas, bem como da classe geral. (MATOS, 1999)

Para identificar as relações entre variáveis ambientais e o comportamento de interesse, além da situação subsequente, é necessária a descrição da situação antecedente,

sendo esta entendida como a ocasião em que a resposta ocorre. Para isto, Meyer (2003) enumera algumas verificações possíveis para as respostas emitidas, tais como: estímulos eliciadores, estímulos discriminativos, operações estabeledoras, regras e auto-regras (que são estímulos discriminativos ou operações estabeledoras), eventos encobertos (geralmente não podem ser considerados como antecedentes, porém auxiliam o terapeuta como um meio de se saber mais a respeito das contingências ao qual o individuo está inserido).

Outro aspecto que também deve ser considerado na análise dos antecedentes de uma resposta é a história de vida do sujeito. Esta envolve os três níveis de seleção do comportamento (filogenético, ontogenético e cultural) e é base para os aprendizados e construção do repertório comportamental do sujeito.

A análise funcional como instrumento metodológico busca identificar e inferir contingências, podendo desta maneira analisar antecedentes comportamentais assim como as consequências vindouras, as relações ou interligações das contingências descritas, contribuindo para uma melhor compreensão dos comportamentos descritos e esperados (MEYER, 2003).

Tendo em vista a verificação do repertório comportamental do sujeito, em particular o comportamento problema, ou seja, o comportamento que o prejudica quanto à adaptação as situações aversivas ou das pessoas que o cercam, a análise traz uma possibilidade empírica de proporcionar uma adaptação mais diligente para o individuo.

3 CARACTERIZAÇÃO DA SÍNDROME DE BURNOUT

A Síndrome de Burnout é considerada uma psicopatologia relacionada ao trabalho, cujas causas são multideterminadas e envolvem variáveis orgânicas, psicológicas e ambientais. Os aspectos ambientais estão especificamente pautados no trabalho, seja por meio do clima organizacional, do alto grau de pressões exercidas neste contexto, da forma como o sujeito reconhece a sua atividade laboral, como se processam os relacionamentos neste espaço e o impacto que exercem em outras áreas da vida. Segundo Inocente et al. (2004), o burnout é uma consequência do estresse crônico. Tem como significado original “queima total” ou “combustão completa”, ou seja, quando o sujeito atinge o esgotamento de suas energias para o trabalho.

Em estudo realizado por Costa et al (2013), a prevalência de Síndrome de Burnout na amostra de professores universitários brasileiros pesquisada foi de 14,2%, sendo que, 11,2% apresentaram o Perfil 1 e 3%, o Perfil 2. O perfil 1, segundo o estudos dos autores,

refere-se ao conjunto de comportamentos que expressam o estresse laboral, sendo um mal estar moderado, mas que não incapacita o sujeito para o trabalho. Já o perfil 2 está relacionado aos casos mais agravados em que além dos sintomas descritos o sujeito apresenta sentimento de culpa. (COSTA et al, 2013).

Na Classificação Internacional de Doenças em sua décima versão (CID-10) a síndrome pode ser classificada em Z73.0 Síndrome de estar “acabado”, como problemas relacionados a dificuldades de gerenciamento da própria vida.

De acordo com a pesquisa de Benevides-Pereira (2012), existem diversos estudos sobre burnout resgatando seus conceitos e desenvolvimento histórico. De maneira sintética,

Esta síndrome começou a ser estudada na década de 70, nos Estados Unidos, difundindo-se mundialmente nos anos posteriores. O artigo que provocou maior impacto e propagação do burnout foi o de Freudenberger (1974), levando muitos pesquisadores a estudarem seus sintomas, causas e consequências. No entanto, a concepção mais aceita é a das psicólogas sociais Christina Maslach e Suzan Jackson (1981; 1986), que definem esta síndrome como um constructo multidimensional, constituído por *exaustão emocional*, *despersonalização* e *reduzida realização pessoal no trabalho*. (BENEVIDES-PEREIRA, 2012, p. 159).

Esta tríade proposta por Maslach e Jackson caracteriza a síndrome de burnout e pode ser entendida através dos seguintes pontos: 1) Exaustão emocional: refere-se ao esgotamento tanto físico como mental em relação às atividades de trabalho e assemelha-se mais ao estresse ocupacional. De acordo com Benevides-Pereira (2012, p. 159) são sintomas da exaustão: “transtornos do sono, dificuldade de atenção, lapsos de memória, insônia, problemas cardiovasculares, perturbações gastrointestinais, ansiedade, depressão entre outros”; 2) Despersonalização: também entendida como cinismo nas relações ou desumanização no trato com as pessoas (BENEVIDES-PEREIRA, 2012), refere-se ao distanciamento, frieza, ironia ou quaisquer comportamentos que expressem desinteresse afetivo e emocional ao lidar com outras pessoas, especialmente no que condiz às relações de trabalho; 3) Reduzida realização pessoal no trabalho: o sujeito sente-se pouco realizado com as atividades laborais, visualizando pouco significado em suas atribuições, e conseqüentemente, sentindo-se pouco efetivo e insatisfeito (BENEVIDES-PEREIRA, 2012). Baptista et al. (2004), apontam alguns sintomas da Síndrome de Burnout:

Recursos emocionais e físicos exauridos; Sensação de que o estado psicológico não mais voltará ao normal; Perda de entusiasmo e alegria; O individuo fica insensível, cruel, isolado; Não acredita mais nos colegas de trabalho, na possibilidade de serem sinceros, de fazerem coisas boas; Ansiedade, irritabilidade; Perda de motivação. Tendência à autoavaliação negativa; Infelicidade e insatisfação com o trabalho;

Cansaço constante, torpor e sentimentos de solidão também podem ser encontrados. (BAPTISTA et al., 2004, p. 79).

Este conjunto de respostas apresentadas pelo sujeito compõe a síndrome de burnout. Vale ressaltar que estas respostas acontecem em função de um contexto e também podem ser mantidas por consequências reforçadoras destes comportamentos. Voltaremos a estes aspectos mais à frente quando analisarmos a síndrome de burnout especificamente para a análise do comportamento.

A síndrome de burnout, muitas vezes é confundida com fadiga, estresse ou depressão. Propomos-nos a diferenciá-los neste estudo como forma de melhor caracterização desta síndrome e compreensão de seus antecedentes e consequentes, visando contribuir com as pesquisas na área.

Segundo Oliveira et al. (2010, p. 634), no contexto da síndrome da fadiga crônica, que tem ampla relação com o trabalho, esta “é considerada por diversos autores como um esgotamento físico e mental grave e crônico que difere do cansaço e da falta de motivação por não ser atribuída a exercício físico ou a uma enfermidade diagnosticável.” Neste sentido observa-se que a fadiga (esgotamento físico e mental) é apenas uma das características do burnout.

O estresse pode ser definido como um conjunto de respostas do sujeito para um contexto aversivo, de ameaça ou de inquietação. Segundo Lipp e Malagris (1995, p. 280) baseado em Selye,

estresse é definido como uma reação do organismo, com componentes físicos e/ou psicológicos, causada pelas alterações psicofisiológicas que ocorrem quando a pessoa se confronta com uma situação que, de um modo ou de outro, a irrite, amedronte, excite ou confunda, ou mesmo que a faça imensamente feliz. (LIPP; MALAGRIS, 1995, p. 280).

De acordo com as autoras, nesta relação entre organismo e ambiente, existem quatro fases do estresse: 1) Fase de alerta: reações iniciais diante de um estímulo estressor ou apresentação de respostas de “luta ou fuga”; 2) Fase de resistência: quando o estressor perdura por um tempo e o organismo tenta se reequilibrar, utilizando toda sua energia numa ação reparadora. É uma fase que, quando prolongada, leva o organismo a intenso desgaste físico e psicológico, chegando-se na próxima fase; 3) Fase de exaustão: com o maior prolongamento do estressor, o sujeito torna-se mais propenso a desenvolver doenças de caráter físico (úlceras gástricas, psoríase, doenças de pele, etc) ou psicológico (depressão, ansiedade, etc.). (LIPP; MALAGRIS, 1995, p. 282).

Dentre as classificações do estresse está o estresse ocupacional, ao qual é multideterminado e acontece em função do contexto de trabalho. Alguns fatores que podem contribuir com o estresse ocupacional são:

(..) estímulos físicos (como por exemplo, ruído, temperatura, tarefas repetitivas, entre outros) e psicossociais (como o medo de punições ou perda do emprego, alegria ou desafio de uma promoção, conflitos interpessoais, competição com colegas, regras de trabalho contraditórias). (MORAIS et al., 2004, p. 96)

Segundo Morais et al. (2004), estes estímulos exigem respostas dos sujeitos que muitas vezes não fazem parte do seu repertório comportamental. Essa exigência por novas respostas adaptativas, muitas vezes, em curto intervalo de tempo, pode levar o sujeito a não emití-las rapidamente. Sem a obtenção do reforço (extinção comportamental), o sujeito pode se sentir cansado, “desestimulado” ou agressivo.

Segundo LIPP (2001, p. 347) o estresse “é um estado de tensão que causa uma ruptura no equilíbrio interno do organismo”. E este rompimento leva o organismo à exaustão. Alguns estudos (CODO; VASQUEZ-MENEZES, 1999; ABREU et al., 2002) aludem que esta ruptura tenha explicações iniciais nos estudos de Pavlov sobre o que ele cunhou como “neurose experimental”. Isto é, os cães utilizados em seu experimento deveriam discriminar um círculo de uma elipse, sendo que as diferenças entre ambos eram paulatinamente diminuídas. Em um dado momento, quando a tarefa se tornava praticamente impossível de ser realizada, havia uma quebra no comportamento dos animais e estes “desistiam” de responder. Este resultado, por analogia, poderia significar a desistência dos humanos em responder diante de determinados contextos de intenso desgaste e não apresentação de reforçadores.

Numa perspectiva comportamental, o “comportamento neurótico”, neste caso do estudo de Pavlov, seria um “colapso na capacidade de fazer discriminações normais” (BANACO, 2010, p. 14). Segundo este autor, citando Goodwin, que explicita os resultados de Pavlov neste experimento,

“ao mesmo tempo [em que passou a apresentar erros de discriminação], todo o comportamento do animal sofreu uma mudança abrupta. O cão, que até então estivera quieto, começou a ganir e a se contorcer, arrancando com os dentes o aparelho de estimulação mecânica da pele e mordendo os tubos que ligavam a câmara ao observador, comportamento jamais exibido antes. Quando levado de volta à câmara, o cão latia com toda a força, o que também contrariava o seu costume. Em resumo, apresentava todos os sintomas de uma neurose aguda” (GOODWIN, 2005 apud BANACO, 2010, p. 14).

Neste experimento, observam-se elementos de um elevado nível de estresse até se chegar à exaustão. Como mencionado anteriormente, a exaustão é um dos componentes do burnout, que juntamente com a despersonalização e anedonia relacionada ao trabalho caracterizam esta síndrome.

A depressão, por sua vez, é um transtorno de humor que possui várias manifestações sintomáticas. De acordo com a APA (1994) apud Baptista (2004, p. 78), nos casos de episódios de depressão maior alguns sintomas são:

Humor depressivo (sensação de tristeza, autodesvalorização e culpa); ideias de suicídio; anedonia (redução na capacidade de sentir prazer em atividades que antes eram prazerosas); diminuição na capacidade de se concentrar e tomar decisões; alterações de sono, apetite e interesse sexual; perda de energia ou fadiga na maior parte do tempo; retraimento social; crises de choro; retardo psicomotor ou lentificação generalizada (mas pode haver agitação psicomotora em alguns casos). (APA,1994 apud BAPTISTA, 2004, p. 78).

Um dos modelos experimentais em análise do comportamento para explicação da depressão é o desamparo aprendido. Este refere-se à baixa responsividade do sujeito ao ambiente pela perda de reforçadores.

No caso da depressão, os comportamentos são mais letárgicos e existem fortes sentimentos de culpa, derrota, fracasso. Diferentemente do burnout, em que os sentimentos mais propensos são o desapontamento e a tristeza (FERREIRA; AZZI, 2010).

Assim, a fadiga e o estresse ocupacional podem funcionar como preditores para a síndrome de burnout, mas com diferenças consideráveis. A depressão, todavia, é um transtorno de humor que pode impossibilitar o sujeito de realizar as suas tarefas cotidianas, cujas repostas podem estar presentes em outros contextos, além do ambiente de trabalho, mas que pode estar correlacionada com o burnout.

4 SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFESSORES NA PERSPECTIVA DA ANÁLISE DO COMPORTAMENTO

A síndrome de burnout, como abordado anteriormente, apresenta índices de prevalência elevados em alguns públicos específicos, tais como profissionais da saúde, da educação e da área de serviços. De acordo com o estudo de Carlotto (2002), o burnout em professores se tornou superior ao dos profissionais da saúde, o que mostra que a docência é uma das profissões de alto risco para a síndrome de burnout.

Um dos aspectos a serem considerados inicialmente é a própria história da profissão docente e sua repercussão nos problemas atuais enfrentados por este público. Ressalta-se que as primeiras funções semelhantes às do exercício da docência, com vistas ao processo de escolarização, surgiu por volta do século XV e estava diretamente associada à Igreja católica. Esta era uma forma de disciplinar as pessoas e ensiná-las a ler os textos bíblicos, sendo função do próprio clero a responsabilidade pelas tarefas de ensino (CARLOTTO, 2002).

Com a necessidade de outras pessoas (leigas) para o exercício desta atividade, passou a ser instituída uma “profissão de fé”, com juramento feito à Igreja dando início ao surgimento do termo “professor”. Segundo Carlotto (2002, p. 22) baseado em Krentz (1986), professor seria “pessoa que professa a fé e fidelidade dos princípios da instituição e se doa sacerdotalmente aos alunos”.

Desta forma, em períodos subsequentes, a representação do professor passou a ter esta significação de doação. Este é um aspecto cultural e que tem ampla influência nos comportamentos emitidos ao longo da história. A partir desta crença podem ser desencadeados comportamentos nos indivíduos e na própria sociedade. Esta crença também revela um paradoxo na docência que é o papel educador *versus* a profissão docente.

Aos poucos, o fazer docente foi se distanciando do doutrinamento da igreja e passando para o ensino de conhecimentos mais necessários à sociedade, à formação de outros profissionais. Neste período o professor era o detentor de conhecimentos e passou a ser valorizado socialmente por se dedicar ao trabalho intelectual que estivera em oposição ao trabalho manual (considerado inferior). (CARLOTTO, 2002).

Nas últimas décadas, observa-se que outras demandas têm sido atribuídas ao professor, sendo que estas, muitas vezes são contraditórias. Após a globalização e reestruturação produtiva novas exigências do mercado passaram a solicitar modificações nos comportamentos das pessoas para aquisição de novas competências. Estas mudanças culturais e ambientais também influenciaram na modificação dos padrões comportamentais do professor, que agora também precisariam formar pessoas para atender as necessidades do mercado.

A figura do professor deixa de ser a de detentor do saber, para aquele que consegue se adaptar a mudanças, atualizar-se constantemente, lidar com as novas tecnologias, além de auxiliar na formação de atitudes e comportamentos dos alunos, e não apenas conhecimentos técnicos. No entanto, há muitos conflitos neste processo. Observam-se alguns deles no seguinte comentário:

O professor, neste processo, se depara com a necessidade de desempenhar vários papéis, muitas vezes contraditórios, que lhe exigem manter o equilíbrio em várias situações. Exige-se que seja companheiro e amigo do aluno, lhe proporcione apoio para o seu desenvolvimento pessoal, mas ao final do curso adote um papel de julgamento, contrário ao anterior. Deve estimular a autonomia do aluno, mas ao mesmo tempo pede que se acomode às regras do grupo e da instituição. Algumas vezes é proposto que o professor atenda aos seus alunos individualmente e em outras ele tem que lidar com as políticas educacionais para as quais as necessidades sociais o direcionam, tornando professor e alunos submissos, a serviço das necessidades políticas e econômicas do momento. (MERAZZI, 1983 apud CARLOTTO, 2002, p. 23).

Estas novas demandas para o professor podem ser entendidas como regras. Na análise do comportamento as regras são descrições de contingências que possuem relevância social e têm caráter evolutivo (MATOS, 2001). As autorregras são as instruções fornecidas pelo próprio sujeito. Quando ocorrem regras ou autorregras contraditórias pode ocorrer, semelhantemente o experimento de Pavlov, uma “quebra” comportamental no sujeito, com respostas de estresse que é o princípio do burnout.

5 POSSIBILIDADES DE ANÁLISES E HIPÓTESES FUNCIONAIS PARA A SÍNDROME DE BURNOUT EM PROFESSORES

Para a realização de análises funcionais é necessário se estabelecer os contextos, as respostas emitidas em cada contexto específico e as consequências dos comportamentos. Neste trabalho, visamos apresentar uma análise global de possíveis respostas e consequências para os contextos relacionados ao burnout em professor. Pretendemos evidenciar as principais respostas e consequências, objetivando introduzir a síndrome de burnout na perspectiva da análise do comportamento.

5.1. Análise sobre o contexto:

Em primeiro lugar é importante compreender que existem diferentes contextos para o burnout em professores. Estes dependem do nível de ensino em que o professor atua (Infantil, Fundamental, Médio, Técnico, Superior), do tipo de escola (Pública ou privada), da localidade das escolas (Rural ou Urbana), da carga horária de trabalho, da existência de pessoas com necessidades especiais e do preparo para lidar com este público, da multiplicidade de tarefas desempenhadas, das exigências dos programas de educação, da necessidade de atualização profissional, da necessidade de produção científica, das regras do

sistema escolar, das demandas e solicitações dos pais, do tipo de supervisão e apoio da coordenação escolar/pedagógica, do tempo de trabalho do professor, das características pessoais do professor, da existência de fadiga ou estresse, da existência de distúrbios de voz ou posturais em função do trabalho, das condições físicas da sala de aula, da quantidade de alunos por turma, do salário recebido pela função, da relação entre professor e aluno, (CARLOTTO; CÂMARA, 2007; BRAUN; CARLOTTO, 2014).

Costa et al (2013, p. 637) afirmam que “a sobrecarga laboral é, de acordo com Antoniou, Polychroni e Vlachakis (2006), a principal condição do trabalho docente que desencadeia a SB”. Outros fatores apontados são: conflito e ambiguidade de papéis, conflitos, relacionamentos e comportamentos dos alunos e conflito com outros professores ou falta de apoio social (COSTA et al, 2013), como também as regras contraditórias.

Além destes, também podem ser considerados antecedentes: a existência de assédio moral ou sexual em relação ao professor no contexto escolar, histórico de dedicação ao trabalho ao longo da carreira, baixo repertório de habilidades sociais, entre outros.

É importante salientar que todos estes fatores, quando existentes no contexto do docente, refletem pressões no ambiente de trabalho. Estes fatores podem ser apontados como antecedentes para as respostas de burnout, pois implicam em estímulos aversivos para os comportamentos dos professores.

5.2. Análise das possíveis respostas para burnout em professores:

O burnout pode ser entendido como um conjunto de respostas. Iremos analisá-las conforme os elementos apontados na tríade proposta por Maslach e Jackson (1981; 1986) apud Benevides-Pereira (2012).

Na dimensão da exaustão profissional podem ser consideradas como respostas: Evitar comparecer ao ambiente de trabalho (apresentar justificativas para as faltas, atestados médicos frequentes); apresentar sinais constantes de cansaço, fadiga, estresse; emitir constantemente fatos que evidenciem “não suportar mais o trabalho”; evitar se inserir em novos projetos acadêmicos; fugir das obrigações profissionais ou apresentar sentimentos de culpa por não conseguir realizar o trabalho de maneira satisfatória; dificuldade para fazer escolhas dos comportamentos adequados em função da ambiguidade de papéis.

Na dimensão da despersonalização tem-se como comportamentos: Evitar contato verbal com alunos e/ou colegas de trabalho; emitir comportamento verbal agressivo quando solicitado por alguém; Ausência de demonstrações de afeto na relação com os outros.

5.3, Análise das consequências para o burnout em professores

Em relação à dimensão de reduzida realização profissional, pode-se observar um processo de perda dos reforçadores, isto é, um processo de extinção comportamental. Os reforçadores da prática docente referem-se a reforçadores naturais (sentimentos de prazer, satisfação, orgulho por exercer a docência) e reforçadores arbitrários (remuneração justa/adequada, valorização social, apoio social, reconhecimento).

De acordo com a discussão realizada, nesta profissão, os reforçadores arbitrários são baixos, especialmente em alguns setores da educação, como o ensino fundamental e médio. Em longo prazo os reforçadores naturais podem também entrar em decadência e o sujeito sentir baixa realização profissional (sentimento de incapacidade de atingir os objetivos profissionais), característica do burnout.

Quanto às consequências mantenedoras dos comportamentos de burnout está o reforço negativo em que o comportamento aumenta a probabilidade de ocorrência pela retirada de estímulos aversivos. Neste caso, ao evitar contato com as pessoas ou evitar comparecer ao ambiente de trabalho o sujeito está emitindo respostas de fuga/esquiva, isto é, retirando o estímulo aversivo.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho almejou em seu decorrer fazer uma caracterização da síndrome de Burnout em professores, para tanto foi descrito como a comunidade científica aborda esta síndrome que vem sendo alvo de pesquisas nos últimos anos, bem como a caracterização da docência. A análise feita esteve pautada na análise do comportamento e seus pressupostos, sendo destacado o conceito de análise funcional, para isto, um resgate teórico foi realizado sobre este, e também sobre a perspectiva analítico comportamental quanto a psicopatologia.

Pudemos constatar que a Síndrome de Burnout é uma psicopatologia relacionada ao trabalho, em que suas origens são multideterminadas. Percebemos que muito se assemelha ao estresse, depressão e a fadiga, porém há peculiaridades que a distingue dessas.

Para uma operação aprimorada é necessário o uso de instrumentos adequados, além de uma prévia análise para subsidiar o que de melhor pode ser feito, a fim de proporcionar uma qualificada intervenção. O uso de instrumentos como a análise funcional se mostra satisfatório para compreender melhor a síndrome de Burnout. Entretanto vale salientar

que a análise do comportamento dentre suas características, apresenta a idiosincrasia, cada indivíduo é entendido como único e apresenta comportamentos de acordo com sua cultura e história de vida. A maneira como lida com as adversidades, são intrínsecas a este sujeito, Desta maneira, um professor que apresenta determinada patologia deve ser analisado de forma singular.

O estudo de patologias e análise do comportamento vem crescendo, este tipo de análise respalda ainda mais a ciência do comportamento, oferecendo subsídios teóricos para a compreensão das diretrizes que regem a sociedade e do indivíduo inserido nesta.

Portanto não queremos esgotar as possibilidades de pesquisas nesta área, não se pretende aqui dar respostas definitivas. Com este artigo, procurou-se despertar um debate sobre as consequências de uma psicopatologia que tem acometido vários profissionais, dentre os de grande prevalência os professores. Assim como propor métodos a fim de dirimir as ocorrências negativas desta síndrome para a sociedade vigente.

REFERÊNCIAS

ABREU, K. L. et al. Estresse ocupacional e Síndrome de *Burnout* no exercício profissional da psicologia. In: **Psicologia: ciência e profissão**, v. 22, n. 2, 2002. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414989320022000200004&lng=en&nrm=iso&tlng=pt> Acesso em: 01 jun 2014

ALDINUCCI, B de A. S. **A Psicopatologia sob a ótica da Análise do Comportamento: aspectos teóricos e clínicos**. Disponível em: http://www.unifil.br/portal/arquivos/publicacoes/paginas/2011/6/331_359_publpg.pdf. Acesso em 28 de Abril de 2014.

BANACO, R. A. **Modelos experimentais de psicopatologia** (mini-curso – apresentação de slides). I Encontro de Análise do Comportamento do Vale do São Francisco, 2010. Disponível em: <<http://analisedocomportamento.files.wordpress.com/2010/09/roberto-banaco.pdf>> Acesso em: 07 jun 2014.

BANACO, R. A. et al. Função do comportamento e do DSM: terapeutas analítico-comportamentais discutem a psicopatologia. In: Emmanuel Zagury Tourinho; Sérgio Vasconcelos de Luna. (org.). **Análise do comportamento: Investigações históricas, conceituais e aplicadas**. 1º ed. São Paulo: Roca, v. 1, p. 175-191, 2010.

BAPTISTA, M. N. et al. Depressão e Burnout: principais relações, similaridades e diferenças. In: **Sobre comportamento e cognição: entendendo a psicologia comportamental e cognitiva, aos contextos da saúde das organizações, das relações pais e filhos e das escolas**. v.14, 2004, p.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. Considerações sobre a síndrome de burnout e seu impacto no ensino. In: **Boletim de Psicologia**, Vol. LXII, n 137, 2012, p. 155-168. Disponível em:

BRASIL. DECRETO Nº 3.048 - DE 06 DE MAIO DE 1999 - DOU DE 07/05/1999 - Republicado em 12/05/1999. Aprova o Regulamento da Previdência Social, e dá outras providências. **DATAPREV**, 2013. Disponível em: < <http://www3.dataprev.gov.br/sislex/paginas/23/1999/3048.htm>> Acesso em: 02 jun 2014.

_____. DECRETO Nº 6.957, DE 9 DE SETEMBRO DE 2009. Altera o Regulamento da Previdência Social, aprovado pelo Decreto nº 3.048, de 6 de maio de 1999, no tocante à aplicação, acompanhamento e avaliação do Fator Acidentário de Prevenção - FAP. **DATAPREV**, 2014b. Disponível em: < http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2009/decreto/d6957.htm> Acesso em: 02 jun 2014.

_____. Regulamento da previdência social. Anexo II – Alterado pelo decreto nº 6.042 - de 12 de fevereiro de 2007 - DOU de 12/2/2007. Agentes patogênicos causadores de doenças profissionais ou do trabalho, conforme previsto no art. 20 da lei nº 8.213, de 1991. **DATAPREV**, 2014a. Disponível em: <<http://www3.dataprev.gov.br/sislex/paginas/23/1999/ANx3048.htm>> Acesso em: 02 jun 2014.

BRAUN, A. C.; CARLOTTO, M. S. Síndrome de Burnout : estudo comparativo entre professores do Ensino Especial e do Ensino Regular. In: **Revista Quadrimestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional**, v. 18, n. 1, Jan/Abr, 2014, p. 125-133. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/pee/v18n1/v18n1a13.pdf> > Acesso em: 17 out 2014.

CARLOTTO, M. S. A síndrome de *burnout* e o trabalho docente. In: **Psicologia em estudo**, Maringá, v. 7, n. 1, jan./jun, 2002, p. 21-29.

CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Análise da produção científica sobre a Síndrome de Burnout no Brasil. In: **PSICO**, Porto Alegre: PUCRS, v. 39, n. 2, abr/jun, 2008, p. 152-158.

_____. Preditores da Síndrome de Burnout em Professores. **Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional (ABRAPEE)**, v. 11, n. 1, jan/jun, 2007, p. 101-110.

CODO, W.; VASQUES-MENEZES, I. O que é *burnout*? In: CODO, W (Org.). **Educação: Carinho e trabalho**. Rio de Janeiro: Vozes, 1999, p. 237-255.

FERREIRA, L. C. M. Docência, burnout e considerações da teoria da auto-eficácia. In: **Psicologia: ensino e formação**, v.1, n. 2, 2010, p. 23-34.

INOCENTE, N. J. et al. Burnout: conceito e prevenção. In: **Sobre comportamento e cognição: entendendo a psicologia comportamental e cognitiva, aos contextos da saúde das organizações, das relações pais e filhos e das escolas**. v.14, 2004, p.

LIPP, M. E. N. Estresse emocional: a contribuição de estressores internos e externos. In: **Revista de psiquiatria clínica**, v. 28, n. 6, 2001, p. 347-349. Disponível em: <<http://urutu.hcnet.usp.br/ipq/revista/vol28/n6/artigos/art347.htm>> Acesso em: 07 jul 2014.

LIPP, M. E. N.; MALAGRIS, L. N. Manejo do estresse. In: RANGE B. (org.). **Psicoterapia Comportamental e Cognitiva: pesquisa, aplicações e problemas**. Editorial Psy, Campinas, 1995, p. 280-292.

MATOS, M. A. **Análise Funcional do comportamento**. Campinas: Ed. PUCCAMP, 1999.

_____. Comportamento governado por regras. In: **Revista brasileira de terapia comportamental e cognitiva**, v. 3, n. 2, 2001. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1517-55452001000200007&script=sci_arttext> Acesso em: 15 out 2014

MEYER, S. Análise funcional do comportamento. Em: COSTA, et. al. Org. **Primeiros Passos em Análise do Comportamento e Cognição**. 1ª ed. Santo André: ESETec Editores Associados, 2003. p. 75-91.

MORAIS, P. R. et al. Psicobiologia do estresse e da síndrome de *burnout*. In: **Sobre comportamento e cognição: entendendo a psicologia comportamental e cognitiva, aos contextos da saúde das organizações, das relações pais e filhos e das escolas**. v.14, 2004, p. 96-110.

MOREIRA, M. M.; MEDEIROS, C. A. **Princípios básicos de análise do comportamento**. Porto Alegre: Artmed, 2007.

SKINNER, B.F. (1978). **Comportamento Verbal**. São Paulo: Cultrix/EDUSP. Publicação original de 1957

_____. **Seleção por consequências**. Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva. Vol. IX, nº 1, 2007. p. 129-137. ISSN 1517-5545. (Publicação original de 1981).