



ESGOTAMENTO PASTORAL: Causas, prevenção e tratamento do burnout

Roberto dos Santos Silva

Misael Amaral

Resumo: O presente artigo analisa possíveis causas, formas de prevenção e tratamento do esgotamento pastoral, também chamado de burnout pastoral, em função de pastores e líderes religiosos fazerem parte do grupo de risco, com grande incidência da Síndrome de Burnout, grave adoecimento laboral, que tem suas principais características descritas neste trabalho. O burnout pastoral impõe severos danos à saúde emocional, física e espiritual de pastores e líderes em todo o mundo, e está diretamente associado ao abandono de ministérios, seu diagnóstico tardio dificulta significativamente a cura, podendo levar a crises de ansiedade, depressão e até mesmo ao suicídio. Neste sentido, ampliar a conscientização de pastores, líderes e igrejas, sobre os perigos do burnout pastoral, ainda é importante no cenário nacional, face ao número crescente de casos e ao profundo desconhecimento sobre o assunto. Com o intuito de contribuir com a geração de esforços para busca de diagnósticos, prevenção e tratamento, este artigo apresenta um panorama descritivo da doença, os possíveis fatores laborais e pessoais que predispõem pastores a se tornarem vítimas, além de alternativas de prevenção e tratamentos, por meio de atitudes proativas dos próprios pastores, líderes e congregações. Para tal, este estudo, valeu-se da metodologia da revisão bibliográfica, em livros, artigos científicos, artigos de revistas especializadas, dissertações, teses e em Bíblias. O objetivo sumário é servir de alerta sobre as condições laborais do ministério pastoral e, secundariamente, tornar-se parte da ajuda, que o conhecimento científico pode oferecer ao enfrentamento do burnout pastoral.

Palavras-chave: Esgotamento. Burnout. Prevenção

Abstract: This article analyzes possible causes, forms of prevention and treatment of pastoral exhaustion, also called pastoral burnout, as pastors and religious leaders are part of the risk group, with a high incidence of Burnout Syndrome, a serious occupational illness, which has its main characteristics described in this work. Pastoral burnout imposes severe damage on the emotional, physical and spiritual health of pastors and leaders around the world, and is directly associated with abandonment of ministries. Its late diagnosis makes healing significantly difficult and can lead to anxiety attacks, depression and even suicide. In this sense, increasing the awareness of pastors, leaders and churches about the dangers of pastoral burnout is still important on the national scene, given the growing number of cases and the profound lack of knowledge on the subject. In order to contribute to the generation of efforts to search for diagnoses, prevention and treatment, this article presents a descriptive overview of the disease, the possible work and personal factors that predispose pastors to becoming victims, in addition to prevention and treatment alternatives, through proactive attitudes by pastors, leaders and congregations themselves. To this end, this study, using the methodology of bibliographical review, in books, scientific articles, articles from specialized magazines, dissertations, theses and Bibles. The summary objective is to serve as a warning about the working conditions of the pastoral ministry and, secondarily, to become part of the help that scientific knowledge can offer in confronting pastoral burnout.

Key-words: Exhaustion. Burnout. Prevention

1 INTRODUÇÃO

O esgotamento pastoral, muitas vezes referido como burnout pastoral, é uma mazela que ocorre quando os pastores ou líderes religiosos enfrentam um nível insustentável de estresse, pressão, exigência emocional, espiritual e física associadas diretamente ao seu ministério. Segundo ¹Pêgo e Pêgo, a “Síndrome de Burnout, acomete profissionais que mantêm uma relação direta e constante com outras pessoas, como professores, médicos, enfermeiros, psicólogos, assistentes sociais, policiais, bombeiros etc.”. O fato de essas pessoas se dedicarem ao cuidado com o próximo, conviverem com situações tensas, lidarem com o sofrimento do outro e assim por diante faz com que, muitas vezes, se tornem vítimas do desgaste. Nesse sentido, o ministério pastoral parece oferecer várias condições para que a Síndrome de Burnout seja um perigo contínuo e imediato também para os pastores, tornando o esgotamento, ou burnout pastoral um perigo inerente ao seu trabalho e vida. O burnout pastoral é uma questão séria que pode afetar não apenas a saúde e o bem-estar do pastor, mas também a saúde espiritual, a eficácia do ministério, e indiretamente, a própria comunidade da fé.

Alguns e autores têm abordado a questão do esgotamento e ausência de autocuidado no ministério, como uma causa significativa de abandono do ministério pastoral. No livro “Andando com o tanque vazio? Encha o tanque e renove sua paixão” o Pastor Wayne Cordeiro discute o esgotamento espiritual e emocional dos líderes religiosos, a partir de sua própria experiência, de pesquisas de campo que realizou, além de e estatísticas realizadas nos Estados Unidos, com pastores e suas famílias, que apresentaram os seguintes dados:

75% relatam que já tiveram pelo menos uma vez alguma crise importante relacionada a estresse; 50% sentem-se incapazes de satisfazer as necessidades da função; 80% dos pastores dizem que não passam tempo suficiente com as esposas; 56% das esposas de pastores dizem que não têm amigos próximos; 45% das esposas de pastores dizem que o maior perigo para elas e sua família é o burnout físico, emocional, mental e espiritual; 45,5% dos pastores dizem ter

¹PÊGO, Francinara Pereira Lopes e; PÊGO, Delcir Rodrigues. Síndrome de burnout. Revista Brasileira de Medicina do Trabalho 14:2 (2016), p. 172. experimentado depressão ou burnout em um nível tal que precisaram tirar

licença do ministério. (Cordeiro, 2011, p.32).

Estes resultados apontam que graves consequências do esgotamento pastoral estão em curso, e ocasionam os mais diversos danos à vida integral de pastores, suas famílias e ministérios, por isto é crucial que as lideranças religiosas e as comunidades eclesiais reconheçam e abordem o esgotamento pastoral de forma proativa, promovendo práticas de autocuidado, apoio emocional e espiritual, formação de redes de suporte e a promoção de um ambiente e propício para o equilíbrio entre vida pessoal e ministerial.

Neste sentido este artigo visa contribuir com conscientização de líderes e comunidades sobre este grave perigo, apresentar e discutir alternativas mais saudáveis para a gestão da saúde mental e emocional de pastores, de forma a alcançar as melhores práticas preventivas. Isso será feito por meio da revisão bibliográfica de alguns estudos, artigos e obras literárias e acadêmicas, que conectam o esgotamento ou burnout ao ministério pastoral, bem como a indicação de algumas causas e prescrições terapêuticas à cultura pastoral.

Certamente, vários tópicos aqui abordados poderão ser ampliados e estudados em maior profundidade devido à natureza descritiva deste artigo, contudo o propósito de ser um alerta será alcançado.

2 O QUE É SÍNDROME DE BURNOUT

A Síndrome de Burnout foi descrita pela primeira vez pelo psiquiatra Herbert Freudenberger em 1974 (Freudenberger, 1974, apud, Perniciotti, et al., 2020) e atualmente está inserida na Classificação Internacional de Doenças CID-11 sob o código QD85 (Organização Mundial da Saúde - OMS, 2019).

Christina Maslach (1976) propôs um modelo teórico para a síndrome, definindo-a como uma resposta prolongada a estressores interpessoais crônicos no trabalho que se apresenta em três dimensões interdependentes: exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001, apud, Perniciotti, et al., 2020). A exaustão emocional é caracterizada pelos sentimentos de estar sobrecarregado e exaurido de seus recursos físicos e emocionais, levando ao esgotamento de energia para investir nas situações que se apresentam no trabalho (Maslach et al., 2001, apud, id.). Na medida em que a exaustão emocional se agrava, a despersonalização ou cinismo pode

ocorrer, os quais são caracterizados por uma postura distante ou indiferente do indivíduo em relação ao trabalho, e às pessoas (Maslach et al., 2001, apud id). A perda gradual de empatia e indiferença em relação ao trabalho culmina na insensibilidade afetiva e afastamento excessivo do público que deveria receber seus serviços (Carlotto & Câmara, 2008, apud, Perniciotti, et al., 2020). Por fim, a dimensão de redução da realização pessoal é referente à tendência do sujeito de avaliar-se negativamente em relação às suas competências e produtividade no trabalho, o que pode acarretar na diminuição da autoestima (Bridegman et al., 2018; Moos et al., 2016; Maslach & Jackson, 1981; Maslach et al., 2001 apud, Perniciotti, et al., 2020). Nesta dimensão o indivíduo vivencia um declínio no sentimento de competência e êxito, bem como de sua capacidade de interagir com os outros (Carlotto & Câmara, 2008).

Apesar de a Síndrome de Burnout ser um tema amplamente estudado desde sua primeira descrição, a produção científica mundial sobre a mesma é permeada por divergências teóricas quanto à sua definição e critérios diagnósticos (Perniciotti et al., 2020), neste artigo não buscaremos expor tais contrariedades, visto que este nível de aprofundamento não é nosso objetivo, mas apenas apresentar as características e sintomas, cientificamente verificados, no intuito de demonstrar a realidade da incidência da Síndrome de Burnout e sobretudo ressaltar a gravidade desta patologia.

Desta feita, decorre que a Síndrome de Burnout é um estado de adoecimento psicológico que afeta indivíduos que lidam com situações de estresse específico e exaustivo, especialmente aqueles que trabalham em profissões com alto nível de envolvimento emocional, como é o caso de profissionais de saúde, professores e, inclusive, pastores e líderes religiosos.

3 BURNOUT PASTORAL

Como vimos, a Síndrome de Burnout comumente atinge os profissionais voltados para as atividades de cuidado de outros, especialmente quando esse cuidado implica na oferta de ajuda para casos que envolvem intensas pressões e alterações emocionais (Maslach; Leiter, 1997, apud., Santos, 2018). Nesse sentido, por exemplo, o pastor que no mesmo dia celebra o nascimento de uma criança e parte para a realização do culto fúnebre de um ente querido da comunidade, acaba sofrendo um desgaste incomum a outros profissionais, (Borges, et al, 2002, apud., Santos, 2018). Também, outros

profissionais dificilmente carregam a pressão extra de terem a família “na vitrine”, diante dos olhos da congregação, sendo julgada e continuamente avaliada, como ocorre com o ministro do evangelho. Em sua dissertação de mestrado, a pesquisadora Roseli Margareta K. de Oliveira constata que no meio pastoral, ou religioso, em geral, há muito desgaste, devido às demandas constantes pessoais e familiares relacionadas à congregação que pastores lideram, havendo uma relação entre exaustão emocional, física e espiritual. Silva (2006) considera que o esgotamento emocional pastoral pode apresentar características próprias o que ele chama de estressores do exercício do trabalho pastoral: contatos excessivos com pessoas necessitadas; conflitos de papéis e esforços para agradar a congregação; conflitos da personalidade (perfeccionismo, introspecção, isolamentos, incapacidade de formar relacionamentos íntimos interpessoais) etc. Como resultado do esgotamento, os líderes pastorais experimentam estresse adicional, frustração, solidão, isolamento e sequidão espiritual.

3.1 Sintomas

Os ¹sintomas físicos da Síndrome de Burnout são: fadiga constante e progressiva, dores musculares ou osteomusculares, distúrbios do sono e do sistema respiratório, cefaleias/enxaquecas, perturbações gastrointestinais, imunodeficiência, transtornos cardiovasculares, disfunções sexuais e alterações menstruais em mulheres. Já os sintomas psíquicos são: falta de atenção/concentração, alterações da memória, pensamento lento, sentimento de alienação, de solidão e de impotência, impaciência; labilidade emocional, baixa autoestima, astenia, desânimo, depressão, desconfiança/paranoia. Todos esses sintomas podem acarretar mudanças comportamentais como: negligência/escrúpulo excessivo, irritabilidade, incremento da agressividade, incapacidade para relaxar, dificuldade na aceitação de mudanças, perda de iniciativa, aumento do consumo de substâncias, sintomas defensivos como a tendência ao isolamento e ímpetos de abandono do trabalho, além do

¹ PEREIRA, Benevides. Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. São Paulo: Casa do Psicólogo; v.1. 2002, p.19

comportamento de alto risco, suicídio.

O burnout pastoral, no entanto, pode ter suas características próprias. É possível chamá-las de ²estressores do exercício do ministério pastoral. Estes estressores estão relacionados ao contato excessivo com pessoas necessitadas, conflitos de papéis, esforços para agradar a congregação, conflitos da personalidade, perfeccionismo, introspecção, isolamentos, incapacidade de formar relacionamentos íntimos interpessoais, dúvidas sobre o chamado ministerial, sentimento de haver sido abandonado por Deus (seus esforços parecem falhar), discrepâncias entre as expectativas pessoais, familiares e congregacionais, desequilíbrio entre demandas do ministério e o tempo para cada tarefa, sensação de estar lutando sozinho (complexo do abandono), sensação de não estar vivendo à altura das próprias expectativas e das expectativas impostas pelos membros (cada membro da igreja é ao mesmo tempo cliente e chefe do pastor), o pastor entende que Deus espera muito dele, o pastor espera muito de si mesmo, a igreja espera muito do pastor.

3.2 Causas

Pesquisadores do ³Francis Schaeffer Institute of Church Leadership Development, fizeram um levantamento sobre o estilo de vida de pastores norte-americanos e sobre como suas igrejas os tratam e forneceram dados relevantes para nossa avaliação sobre alguns fatores que podem contribuir para a maior incidência de burnout entre pastores:

- 65% dos pastores sentem que a sua família está numa “casa de vidro” e temem que não sejam suficientemente bons para corresponder às expectativas.

² SILVA, Jetro Ferreira da. O Burnout pastoral na perspectiva da teologia prática: definições, causas e prevenção. São Paulo, 2006. 142. Tese (Doutorado), Pontifícia Faculdade de Teologia Nossa Senhora Assunção.

³ KREJCIR, Richard J. Statistics on pastors: 2016 update. Research on the happenings in pastor’s personal and church lives. Francis Schaeffer Institute of Church Leadership Development. Church Leadership 2016. Disponível em: <http://churchleadership.org>. Acesso em: 08 de Junho de 2024.

- 52% dos pastores sentem que estão sobrecarregados e não conseguem satisfazer as expectativas irrealistas da sua igreja.
- 58% dos pastores sentem que não têm bons amigos verdadeiros.
- 34% dos pastores lutam contra o desânimo regularmente. • 35% dos pastores lutam contra depressão ou medo de inadequação.
- 63% das esposas de pastores sentem que as finanças são a principal fonte de estresse para suas famílias.
- 50% dos Pastores relataram que gastam em média 3 a 4 horas por semana em reuniões desnecessárias! 25% gastam mais de 5 horas por semana. (SCHAEFFER, 2016)

É notório como a questão dos relacionamentos do pastor com a igreja (instituição) e a vida diária com os membros da igreja, estão no cerne das causas do significativo número de casos do burnout pastoral, por isso vamos discutir isso num tópico abaixo, exclusivo sobre o papel da igreja instituição e corpo de Cristo.

O referido instituto ainda afirma que cerca de 50% dos pastores são pouco saudáveis, estão acima do peso, com problemas de saúde decorrentes da má ingestão de alimentos, da falta de exercício gerando um aumento significativo de casos de hipertensão, obesidade, problemas cardiovasculares e depressão. O que pode ser tardiamente percebido é que a realidade psicossomática do ser humano faz com que a qualidade do corpo acabe afetando o ânimo e o bem-estar da alma. Dessa maneira, uma das causas do burnout entre pastores pode estar conectada com a maneira como o ministro cuida do seu corpo, ou seja, não possui relação direta com as atividades desempenhadas pelo pastor, mas com sua própria condição física. Embora pregadores geralmente ensinem que o ser humano é uma unidade espiritual e física, na prática eles geralmente negligenciam o bem-estar desse último elemento.

É comum encontrar, na cultura pastoral, ministros que dormem muito pouco, se alimentam descuidadamente e vivem vida sedentária. Alguns, em tom de brincadeira, se esquecem da recomendação de Paulo sobre os proveitos da prática da piedade e se lembram apenas da parte do versículo que diz: “o exercício físico para pouco é proveitoso” (1Tm 4.8). Todavia, se o problema fosse causado apenas pela ausência de atividades físicas, talvez a situação não fosse tão grave como se apresenta. Há inúmeros pastores obesos, alguns que se alimentam mal e outros que parecem não se importar com as condições de hipertensão, problemas cardíacos ou alguma outra disfunção da saúde física. (SANTOS, 2018)

Segundo o psiquiatra cristão Dr Cesar Vasconcellos, o esgotamento pode surgir por motivos psicológicos, sentimentos negativos como a ambição exagerada, profunda ou desesperada necessidade de aprovação, medo de que o trabalho não esteja a contento, necessidade de sentir que está no controle o tempo todo, ou qualquer comportamento, desejo e motivação que domine o pastor de forma incontrolável. Ele também relaciona alguns tipos de personalidade que são mais suscetíveis ao burnout pastoral:

Um tipo de personalidade que favorece o burnout são os líderes com tendência paranide, ou seja, os que são desconfiados, hostis, amedrontados e invejosos. Geralmente, esses indivíduos são muito sensíveis ao que os outros fazem ou dizem, e atuam com mão de ferro, algo que também favorece o estresse e possível esgotamento nas pessoas ao seu redor e sob seu comando. Outro tipo é o codependente, ele assume responsabilidades por atitudes e sentimentos de outros, culpando a si mesma pelas ações inadequadas deles. Tende a fazer tudo para não machucar as pessoas. Tolerar o intolerável. Tem dificuldade em dizer “não”, quando isso seria o adequado e o melhor. Reprime sentimentos difíceis como a raiva, o ressentimento e a frustração e esgota a si mesmo.
(VASCONCELOS, 2017)

Embora até aqui tenhamos apresentado causas relacionais, físicas e psicológicas, quando o assunto é o burnout pastoral, não devemos desprezar as causas espirituais, a saber, os conflitos espirituais e o pecado. O Pastor tem sua própria escala de valores e visão de mundo, com base em parâmetros da Palavra de Deus, isto deve influenciar suas práticas e também a solução para os conflitos internos que enfrenta, logo, com um peso maior que os demais cristãos, enfrenta suas crises pessoais na perspectiva de agradar a Deus, e desagradar ao mínimo a congregação, o que nem sempre consegue e isso pode gerar culpa e tensões adicionais. No livro de Salmos 32: 3-5 (Bíblia NVI) Davi demonstra a correlação entre o pecado e o adoecimento “Enquanto escondi os meus pecados, o meu corpo definhava de tanto gemer. Pois de dia e de noite a tua mão pesava sobre mim; minha força foi se esgotando como em tempo de seca”. Pecados não confessados de fato provocam adoecimentos e, historicamente, (desde os amigos de Jó), esta é, invariavelmente a primeira linha da crítica religiosa, quando algo não vai bem, na vida de um pastor. Tal análise beira o senso comum espiritual, um julgamento moral que pesa ainda mais nos ombros dos pastores, contudo, por vezes, tal desconfiança pode representar a verdade, nestes casos os pastores devem manter-se sempre conscientes do valor do arrependimento genuíno e da graça transformadora de Cristo Jesus, precisam

exercitar a compaixão de si mesmos, para depois aceitar a compaixão do Pai, “ Meus filhinhos, estas coisas vos escrevo, para que não pequeis; e, se alguém pecar, temos um Advogado para com o Pai, Jesus Cristo, o justo.” (1ª João 2:1 Bíblia ACF).

4 Consequências

As consequências do Burnout Pastoral podem ser devastadoras, não apenas para o pastor afetado, mas também para a congregação e a comunidade em que ele está inserido. A diminuição da qualidade do trabalho pastoral, afeta a capacidade do pastor de oferecer apoio, orientação e cuidado adequado aos membros da congregação. Sentimentos de desencanto, desesperança e exaustão extrema podem levar a uma tomada de decisão drástica, onde o pastor sente que não há mais energia, motivação ou recursos para continuar ativo na congregação. O abandono do ministério pastoral devido ao esgotamento é uma realidade preocupante, que pode ocorrer quando o pastor atingiu um nível de exaustão profundo que não consegue mais lidar com as demandas e responsabilidades de sua função. O desgaste emocional, a falta de apoio e o sentimento de isolamento podem ser fatores preponderantes para o problema chegar a este nível de gravidade. Além disso, o abandono do ministério pastoral devido ao esgotamento pode resultar em questões de saúde mental, dificuldades de relacionamento, crises de identidade, crises na fé e tragicamente, alguns podem abrir mão da própria vida. A relação entre o esgotamento e o risco de suicídio é uma questão complexa e delicada, principalmente no contexto do ministério pastoral e liderança religiosa. O burnout, quando não tratado, pode desencadear problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade, que, por sua vez, aumentam o risco de pensamentos suicidas. Portanto, é crucial que pastores e líderes estejam cientes dos riscos que correm, diante dos desafios enfrentados e busquem suporte, compreensão da comunidade eclesial e outros recursos terapêuticos para prevenir ou tratar o burnout e promover um ambiente saudável e sustentável na atividade laboral ministério.

A conscientização sobre a saúde mental, a desestigmatização das questões emocionais e a promoção de uma cultura de cuidado e apoio mútuo dentro das comunidades religiosas, são aspectos essenciais para lidar com o burnout e minimizar as chances dos impactos mais negativos, como o suicídio. É fundamental que os líderes

religiosos estejam atentos aos sinais de esgotamento e depressão em si mesmos e em seus colegas. O Ministério da Saúde destaca que: “entender a saúde mental como algo que envolve o corpo, as emoções e a forma como interagimos ajuda a ver que todos têm um papel importante em cuidar do bem-estar de todos, cuidando de nós mesmos e apoiando uns aos outros” (Ministério da Saúde, 2022).

5 PREVENÇÃO E TRATAMENTO DO BURNOUT PASTORAL

Para prevenir ou tratar o burnout pastoral, é essencial que os pastores e líderes religiosos adotem práticas de autocuidado e estabeleçam limites de segurança em seu trabalho. Croucher, (2011) apresenta cinco prerrogativas que, se forem seguidas, possivelmente poderão evitar, bem como obter uma possível cura aos pastores que venham a ser afligidos por esse mal:

- Tire tempo livre com frequência, organizando suas atividades laborais ministeriais, como atendimentos, e outras atividades ministeriais que exijam sua presença, de modo a possuir um espaço de tempo para descansar.
- Faça exercícios hodiernamente e durma bem, pois esse ponto é essencial para tirar o sedentarismo que ocorre na vida do pastor, bem como uma noite boa de sono serve para recobrar as energias que são gastas em sua labuta eclesiástica.
- Relaxe, o método de relaxamento serve como uma válvula de escape durante suas atividades laborais diurnas ministeriais, esvaziando sua mente e descontraindo a tensão muscular.
- Junte-se a um pequeno grupo de apoio, pois colegas de ministério irão entender melhor suas necessidades e, conseqüentemente, aumentar a confiança e providenciar a maior ampliação de suas visões nas questões de resolver muitos problemas que surgem seja no campo de aconselhamento pessoal, como em algumas áreas de administração eclesiástica;
- Restruturação cognitiva, esse ponto e bem interessante destacar, pois corresponde a reavaliação que o pastor deve fazer concernente as suas metas e objetivos, que vai desde o conhecimento de seus limites, quanto à maneira de enfrentar e como contornar as situações difíceis. (Croucher, 2011)

5.1 Estratégias do Pastor

Ao priorizar o autocuidado, estabelecer limites de segurança, cultivar uma rede de apoio, além de outras práticas significativas, os líderes religiosos podem tratar ou reduzir significativamente o risco de burnout pastoral, contribuindo com a promoção de um ministério mais saudável e sustentável.

5.1.1 Praticar o autocuidado

Reservar tempo para cuidar de si mesmo, tanto físico quanto emocionalmente. Isso inclui se alimentar bem, dormir o suficiente, praticar exercícios físicos, reservar tempo para o lazer e atividades relaxantes, bem como buscar aconselhamento ou terapia, se necessário. Uma obra bastante conhecida sobre o autocuidado é “A arte da imperfeição: Abandone a pessoa que você acha que deve ser e seja você mesmo”, neste livro, Brené Brown explora a importância da compaixão consigo mesmo e do autocuidado como elementos essenciais para uma vida plena e significativa.

Não importa o que seja feito e o quanto fique por fazer, eu sou o suficiente. É ir para a cama à noite pensando: Sim, sou imperfeito e vulnerável e às vezes tenho medo, mas isso não muda a verdade de que também sou corajoso e digno de amor e pertencimento. (BROWN, 2020).

5.1.2 Estabelecer limites

Aprender a dizer não a demandas excessivas e a delegar responsabilidades sempre que possível. Estabelecer limites claros entre o trabalho e a vida pessoal para evitar sobrecarga. No livro “Limites: quando dizer sim, quando dizer não. Assumindo o controle da sua vida” CLOAD e TOWNSEND (2021) exploram a importância de definir limites de amplitude em diferentes aspectos da vida, desde os relacionamentos interpessoais até o ambiente de trabalho. Eles fornecem orientações práticas sobre como estabelecer limites, dizer não de maneira eficaz e cultivar relacionamentos saudáveis e equilibrados.

5.1.3 Buscar apoio

Construir uma rede de apoio composta por colegas pastores, amigos e familiares com quem possa compartilhar dificuldades e receber ajuda e encorajamento. Participar de grupos de supervisão ou aconselhamento pastoral para discutir desafios com outros líderes religiosos. Maslach e Leiter, (1999), no livro “Trabalho: Fonte de prazer ou desgaste?” destacam a importância de se cercar de uma rede de apoio sólida, necessidade de suporte emocional e prático ao enfrentar o burnout e como isso pode ser fundamental para a recuperação e prevenção desse adoecimento funcional.

5.1.4 Priorizar a saúde mental

Reconhecer a importância da saúde mental e não hesitar em procurar ajuda profissional caso se sinta esgotado, ansioso ou deprimido. A terapia pode ser uma ferramenta útil para lidar com o estresse e desenvolver habilidades de enfrentamento prático, porém ainda há muita resistência por parte de pastores, líderes cristãos e na sociedade brasileira como um todo. O estigma da saúde mental no Brasil é tão forte, que o próprio (Ministério da Saúde, 2022) afirma:

“A luta contra o estigma é uma responsabilidade compartilhada. Ao unir esforços, podemos construir uma sociedade onde a saúde mental incorporada, compreendida e apoiada por todos promova uma cultura de respeito e solidariedade em relação à saúde mental. Vale ressaltar que o estigma, por si só, pode ser mais persistente e prejudicial do que a própria condição de saúde mental.” (Ministério da Saúde, 2022)

Infelizmente em nossas igrejas este cenário não é diferente, ainda há muito preconceito em relação à saúde mental por parte de alguns líderes, e isto se reflete na congregação, o que dificulta busca por ajuda dos cristãos acometidos de adoecimentos emocionais.

Em minha experiência prática pessoal como psicólogo cristão há mais de 15 anos, participei da implantação de programas cristãos de 12 Passos, como o ⁴ Celebrando a Transformação, em várias igrejas, e testifico que têm sido ferramentas úteis, tanto para o ministério, quanto para o cuidado pastoral, ajudando a promover a visão da igreja como uma comunidade terapêutica, baseada na cultura do cuidado, redução do estigma da saúde mental, além de suprir efetivo apoio em saúde emocional e espiritual para líderes, congregação e toda comunidade. O Celebrando a Transformação, assim como outros programas similares, disponibiliza grupos de apoio e compartilhamento, sob a segurança do compromisso de sigilo, oferece palestras sobre problemas emocionais, vícios, comportamentos compulsivos, relacionamentos tóxicos e estilos de vida mais saudáveis,

⁴ SOUZA, José Maria; ELER, Janaina C. Celebrando a Transformação: Programa para viver o processo de transformação em sua vida. Rio de Janeiro, 2022.

entre outros, realçando sempre o poder superior de Jesus Cristo sobre quaisquer tipo de sofrimento humano.

5.1.5 Manter um equilíbrio saudável

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade”. Esta definição enfatiza a importância de considerar não apenas a saúde física, mas também o bem-estar mental, emocional, social e espiritual de um indivíduo para alcançar um estado de saúde integral.

Ainda que pareça impossível pensar em um bem-estar integral, é consenso que algumas práticas contribuem para uma vida mais saudável e equilibrada, assim, tornam-se importante na prevenção do burnout pastoral: a busca do equilíbrio no ritmo entre o trabalho, a família, os amigos e os interesses pessoais; reservar momentos para descanso, lazer e recarga de energia; desenvolver biblicamente uma teologia pessoal holística que englobe ministério, família, vida social, saúde e uma vida devocional ativa,

“Que o próprio Deus da paz vos santifique integralmente. Que todo o vosso espírito, alma e corpo sejam mantidos irrepreensíveis na vinda de nosso Senhor Jesus Cristo.” (1 Tes 5:23 - Bíblia KJA).

Uma abordagem integral da saúde significa que todas as áreas da vida são importantes, pois, afetam-se mutuamente, por exemplo, uma alimentação saudável, a prática de exercícios físicos, a higiene do sono, são práticas essenciais para a saúde física, contudo irão interagir diretamente na saúde emocional e espiritual, e vice e versa, gerando um ciclo virtuoso de melhora nas condições de saúde e bem-estar, que por sua vez representa maior proteção contra o burnout.

5.1.6 Busca espiritual

Vinde a mim, todos os que estais cansados e oprimidos, e eu vos aliviarei. Tomai sobre vós o meu jugo, e aprendei de mim, que sou manso e

humilde de coração; e encontrareis descanso para as vossas almas. Porque o meu jugo é suave e o meu fardo é leve.
(Mateus 11:28-30 Bíblia NVI)

O convite de Jesus em Mateus 11: 28-30, ecoa por séculos, e muitos pastores já podem ter usado este texto para consolar suas ovelhas, porém como afirma o puritano Richard Baxter, é, pois, “necessário considerar o que devemos ser e o que devemos fazer por nossas almas, antes de considerar o que deve ser feito pelos outros”. Por isso uma das estratégias de enfrentamento do burnout pastoral é exatamente a busca pelo cuidado, pelo pastoreio de Deus, em meio a dor e ao total esgotamento. A conexão com Deus oferece conforto, esperança e fortalecimento emocional durante momentos de crise e exaustão, tal como no livro de Salmos 50:15 “e clame a mim no dia da angústia; eu o livrarei, e você me honrará”. Honrar a Deus gera intimidade, no lugar da sequidão, isso pode livrar o pastor do medo de expor suas fragilidades, de ter que se mostrar sempre forte, quase sobre humano, tornando-se exemplo sim, de humildade e não, de perfeição. Como nas palavras do Apóstolo Paulo “Por isso sinto prazer nas fraquezas, nas injúrias, nas necessidades, nas perseguições, nas angústias por amor de Cristo. Porque quando estou fraco então sou forte.” (2ª Coríntios 12:10 Bíblia ACF), sem dúvidas, uma postura humilde do pastor, contribuirá com a “humanização” de sua pessoa perante da igreja.

5.2 O Papel da igreja

Ao adotar as práticas descritas no tópico anterior os pastores estarão agindo ativamente no processo de prevenção e cura da Síndrome de Burnout, ou seja, estarão fazendo a sua parte, contudo existam ainda muitas outras ações proativas ou terapêuticas que possam ser implementadas, ainda assim, existe uma parte do processo que não depende diretamente do pastor, mas sim da sua congregação, a igreja (instituição e corpo de Cristo) precisa também conscientizar-se de necessidade de oferecer cuidados ao seu pastor. Segundo Steger (2017), o principal modo de combater o burnout pastoral está no papel da igreja, especialmente quanto à conscientização da liderança, a criação de medidas preventivas e a adoção de procedimentos específicos caso líder esteja em esgotamento.

Os pastores necessitam de suporte de seus auxiliares mais diretos para lidar com a questão do esgotamento pastoral, a igreja deve colocar padrões e articular expectativas considerando a saúde física e emocional do seu pastor, igreja deve encorajar o seu pastor quanto ao seu crescimento intelectual e

profissional, o pastor deve ser compensado adequadamente em termos de salários, férias, moradias e outros”. (Silva, 2006, p. 80)

T. Dale Johnson, em seu livro “Criando uma cultura de cuidado na igreja” resume bem esta necessidade: “O cuidado das almas é uma responsabilidade tanto pastoral como do corpo de Cristo. Por isso, não se resume a um método, mas se define como uma cultura: um modo de se envolver com meu irmão e irmã em Cristo com vistas a vê-lo(a) mais semelhante Àquele que é o Bom pastor”. (Dale, 2022).

Desta feita, destacamos que o papel da igreja local é fundamental para a saúde integral do pastor. A cultura do cuidado com é a maior contribuição da igreja na prevenção e cura do esgotamento pastoral, bem como de outros males em nossos arraiais. Assim, na prática, cabe à igreja propiciar ao pastor segurança e estabilidade durante seu ministério, concedendo férias regulares, descanso semanal, salário digno, e, quando possível, plano de saúde, moradia, transporte além de e outros benefícios, porém, sobretudo tratá-lo como ser humano que necessita de cuidados, como qualquer outro na congregação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Face à gravidade do assunto, este estudo se propõe a ser mais uma forma de alerta, para a conscientização de pastores, líderes e suas congregações a respeito do burnout pastoral, suas características clínicas, seus riscos, sinais e sintomas, bem como causas, formas de prevenção e tratamento. Neste processo torna-se imperativo que líderes e congregações, tenham conhecimento dos desafios enfrentados pelos pastores em sua labuta diária, tornando a prevenção do esgotamento pastoral uma prioridade, que envolve a promoção de um ambiente de trabalho saudável, e a busca de equilíbrio entre a vida profissional e pessoal do pastor. Aos pastores cabem a abordagem proativa, as práticas de autocuidado, o estabelecimento de limites saudáveis e a busca constante de apoio emocional e espiritual além do humilde reconhecimento de suas próprias limitações, abandonando de vez o mito do “Super-Homem”. Tais posturas podem afastar a percepção distorcida de que o burnout, ou outros adoecimentos emocionais, são sinais de fraqueza ou falta de fé, e incentivar que cristãos em geral se sintam à vontade para buscar ajuda e suporte quando necessário.

O burnout pastoral torna urgente uma abordagem holística nas igrejas, o que pode incluir mudanças organizacionais e de suporte contínuo. Ao lidar proativamente com o

burnout pastoral, as comunidades religiosas podem promover a saúde e o bem-estar de seus líderes além de fortalecer sua capacidade de servir, logo, é vital que as congregações promovam uma cultura de cuidado mútuo e apoio, onde o bem-estar de todos, inclusive dos pastores e líderes seja a regra e não exceção. Por fim, quanto ao tratamento do burnout pastoral, é importante que os líderes religiosos tenham acesso a recursos e apoio adequado, como terapias, aconselhamento e programas de recuperação, como parte da abordagem consciente e compassiva do burnout pastoral, assim igreja poderá fortalecer a saúde integral de seus pastores, contribuindo para um ministério mais sustentável e eficaz: pastores saudáveis, igrejas saudáveis, para a glória de Deus, Pai.

REFERÊNCIAS

BAXTER, Richard. O pastor aprovado. São Paulo: PES, 1989, p. 95.

BÍBLIA SAGRADA. Versão ACF, São Paulo, 2011.

BÍBLIA SAGRADA. Versão KJA, Curitiba, 2012.

BÍBLIA SAGRADA. Versão NVI, São Paulo, 2023.

BORGES, L. et al. A Síndrome de Burnout e os valores organizacionais: Um estudo comparativo em hospitais universitários. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 2002:1, p. 189-200.

BROWN, Brené. A arte da imperfeição: Abandone a pessoa que você acha que deve ser e seja você mesmo. Rio de Janeiro, 2020.

BRIDGEMAN, P.J., BRIDGEMAN, M.B., & BARONE, J. (2018). Burnout syndrome among healthcare professionals. *American Journal of HealthSystem Pharmacy*, 75(3), 147-152.

CARLOTTO, M.S., & CÂMARA, S.G. (2008). Análise da produção científica sobre a Síndrome de Burnout no Brasil. *Psico - PUCRS*, 39(2), 152-158.

CLOUD, Henry. Nunca mais: 10 erros que você nunca mais vai cometer. São Paulo, 2016.

CLOUD, Henry; TOWNSEND, John. Limites: quando dizer sim, quando dizer não. Assumindo o controle da sua vida. São Paulo, 2021.

CORDEIRO, Wayne. *Andando com o tanque vazio? Encha o tanque e renove sua paixão*. São Paulo: Vida, 2011.

FREUDENBERGER, H. J. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, 90(1), 159-165 apud

CROUCHER, Roland. *Estresses e Burnout no Ministério*. São Paulo: Aleph, 2010.

DALE, T. Johnson Jr. *Criando uma Cultura de Cuidado na Igreja*. São Paulo.2022.

KREJCIR, Richard J. Statistics on pastors: 2016 update. Research on the happenings in pastor's personal and church lives. Francis Schaeffer Institute of Church Leadership Development. Church Leadership 2016. Disponível em: <http://churchleadership.org>. Acesso em: 08 de Junho de 2024.

MASLACH, Chistina, LEITER, M. P. *Trabalho: Fonte de prazer ou desgaste?* São Paulo, 1999.

MASLACH, C. Burned-Out. *Human Behavior*, 5, 16-22. (1976).

MASLACH, C., SCHAUFELI, W.B., & LEITER, M.P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422

MASLACH, C., & JACKSON, S.E. (1981).The measurement of experienced Burnout.*Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113.

MASLACH, Cristina; LEITER, Michael P. *The truth about burnout: how organizations cause personal stress and what to do about it*. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1997.

MASLACH, Cristina; GOLDBERG, Julie. Prevention of burnout: new perspectives. *Applied and Preventive Psychology* 7:1 (1998), p. 63-74.

(Ministério da Saúde). *Saúde Mental*, 2022. Disponível em <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-az/s/saudemental#:~:text=Entender%20a%20sa%C3%BAde%20mental%20como,e%20a%20poiando%20uns%20aos%20outros>. Acessado em: 10 de junho de 2024.

MOSS, M., GOOD, V.S., GOZAL, D., KLEINPELL, R., & SESSELER, C.N. (2016). An official critical care societies collaborative statement: burnout syndrome in critical care healthcare professionals: a call for action. *American Journal of Critical Care*, 44(7), 1414-1421.

PEREIRA, Benevides. *Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador*. São Paulo: Casa do Psicólogo; v.1. 2002, p.19

PERNICIOTTI, Patrícia, et al. Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção. Rev. SBPH vol.23 no.1 São Paulo jan./jun. 2020. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151608582020000100005. Acesso em 08.Jun.2024.

OLIVEIRA, Roseli M. K. de. Cuidando de quem cuida: propostas de poimênica aos pastores e pastoras no contexto de igrejas evangélicas brasileiras. Dissertação de Mestrado em Teologia. Instituto Ecumênico da Escola Superior de Teologia, São Leopoldo, 2004, p. 76. Disponível em <https://pt.scribd.com/document/78768402/Cuidando-de-Quem-Cuida-Oliveirarmktm105>, acessado em 08.Jun.2024.

(Organização Mundial da Saúde – OMS). Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde - CID-11 [Internet]. Brasília, DF: OMS/DATASUS; 2008. [citado 10 jun. 2018]. Disponível em: <http://www.datasus.gov.br/cid10/V2008/cid10.htm>

SANTOS, Valdeci. O Pastor e a Síndrome de Burnout: Uma Abordagem Teológico-Pastoral. Centro Presbiteriano de Pós-graduação Andrew Junper - CPAJ. Disponível em https://cpaj.mackenzie.br/fileadmin/ARQUIVOS/Public/150intext/cpaj/2021/Fides_Reformatadas/Fides_Reformatada_23_N1/Fides23_2_1_O_Pastor_e_a_Síndrome_de_Burnout_Valdeci_Santos.pdf. Ano 2018. Acessado em 08.Jun.2024;

SILVA, Jetro Ferreira da. O Burnout pastoral na perspectiva da teologia prática: definições, causas e prevenção. São Paulo, 2006. 142. Tese (Doutorado), Pontifícia Faculdade de Teologia Nossa Senhora Assunção

SOUZA, José Maria; ELER, Janaína C. Celebrando a Transformação: Programa para viver o processo de transformação em sua vida. Rio de Janeiro, 2022.

STEGER, Walter; NASTRINI, Walter. Ministério: Uma revista para pastores e líderes da Igreja. Esgotados: Quando o líder cristão chega ao limite. Adventista. P.7-9. Maio-junho de 2017.

VASCONCELLOS, Cesar. Entrevista com o Psiquiatra Dr Cesar Vasconcellos. Revista Ministério. Ano 89 – Número 531 – Mai/Jun 2017. Disponível em: <https://ministeriopastoral.com.br/burnout-pastoral/> Acessado em 08 de junho de 2024.