



Síndrome de Burnout e a ocorrência em pastores: propostas para a prevenção e cuidado

Burnout Syndrome and occurrence in pastors: proposals for prevention and care

Francisco de Assis Souza dos Santos²⁸²

Docente do PPG em Ciências das Religiões da Faculdade Unida de Vitória

Samuel Trindade Dias Pereira²⁸³

Faculdade Unida de Vitória

Resumo: Pastores/as e líderes religiosos estão susceptíveis a diferentes esgotamentos por causa das exigências ministeriais. Isso pode consumir suas reservas de energia emocional, cognitiva, espiritual e física prejudicando o desempenho de sua função ministerial. Uma das causas desse esgotamento é a diversidade de funções por eles/as exercidas, que por sua vez enfraquecem sua disposição causando desânimo, stress e falta de energia. As diferentes oscilações emocionais a que o líder está exposto (tristeza, alegria, boa notícia, má notícia), num espaço curto de tempo entre elas, contribuem para seu enfraquecimento nas diferentes áreas da vida. A pouca atenção dada a esses fatores, podem desenvolver o Burnout. Diante da ocorrência da Síndrome de Burnout entre líderes religiosos, o presente artigo indica os principais sintomas dessa crise e apresenta sugestões que podem ser utilizadas como medida preventiva e curativa nesses casos. O intuito contribuir para que incidência da síndrome entre os líderes religiosos seja minimizada.

Palavras-chave: Burnout. Pastores. Cuidado Pastoral.

Abstract: Pastors and religious leaders are exposed to different burnouts because of ministerial demands. This can consume your emotional, cognitive, spiritual, and physical energy reserves, impairing the performance of your ministerial function. One of the causes of this exhaustion is the diversity of functions performed by them, which in turn weaken their disposition causing discouragement, stress, and lack of energy. The different emotional oscillations to which the leader is exposed (sadness, joy, good news, bad news), in a short space of time between them, contribute to his weakening in the different areas of life. The little attention paid to these factors, can develop burnout. Given the occurrence of Burnout Syndrome among religious leaders, this article indicates the main symptoms of this crisis and presents suggestions that can be used as a preventive and curative measure in

²⁸² Doutor em Teologia pela PUC-Rio e Pós-Doutor pelo Methodist Theological School in Ohio (USA). Formação em Psicanálise, pela Escola Brasileira de Psicanálise, Pós-Graduação em Teoria Psicanalítica pela Faculdade Unida de Vitória. Graduação em Letras - Português - Universidade Federal do Espírito Santo e Licenciatura em Filosofia - Centro Universitário ETEP. É docente do PPGCR-FUV.

²⁸³ Bacharel em Teologia pela Faculdade Unida de Vitória. Pastor da Assembleia de Deus no estado do Espírito Santo.

those cases. The aim is to contribute the minimization of the incidence of the syndrome among religious leaders.

Keywords: Burnout. Shepherds. Pastoral Care.

Introdução

A Síndrome de Burnout ou também como é chamada “Síndrome do Esgotamento Profissional, é uma resposta a estressores emocionais e interpessoais crônicos no trabalho”²⁸⁴. A pessoa que antes era dedicada ao seu trabalho, esgota-se e, em determinado momento, desiste de tudo, por falta de energia, daí o nome *Burnout*. A Síndrome de Burnout recentemente foi caracterizada pela OMS como uma síndrome crônica e incluída na lista de Classificação Internacional de Doenças”²⁸⁵. Essa lista entrou em vigor em 2021, no entanto esse assunto já vem sendo discutido há muito tempo pelos profissionais da saúde.

A princípio é necessário entender a diferença *Estafa e Burnout*. Estafa é cansaço agudo que, basta ao indivíduo descansar e suas energias se reestabelecem normalmente. Burnout é diferente, pois se trata de um stress agudo e de cansaço que não finda com descanso. O sentimento de inutilidade, de que o trabalho não serve mais, a falta de sentido nas atividades cotidianas, são evidências de que o Burnout está presente. Só com bom tratamento a pessoa supera esse problema. A demora para se iniciar o tratamento agrava o quadro, podendo levar a estado profundo depressivo.

Em recente estudo, debatendo a respeito da diferença entre Depressão e Burnout, sugere-se a seguinte ideia:

O Burnout foi visto como uma síndrome que se desenvolve em resposta a condições de trabalho cronicamente adversas. Pensa-se que o esgotamento compreende exaustão emocional, despersonalização e realização pessoal reduzida. Historicamente, no entanto, o esgotamento tem sido difícil de separar da depressão. De fato, os sintomas do esgotamento coincidem com os sintomas da depressão. As evidências para a validade discriminante do Burnout em relação à depressão têm sido fracas, tanto em nível empírico quanto teórico. A exaustão emocional, o núcleo do esgotamento, reflete uma combinação de humor deprimido e fadiga / perda de energia e se correlaciona muito com outros sintomas depressivos. Fatores de risco relacionados ao trabalho para Burnout também são preditores de depressão. Fatores de risco individuais para depressão (por exemplo, episódios depressivos passados) também são preditores de Burnout.²⁸⁶ (tradução nossa)

²⁸⁴ CARDOSO, Hugo Ferrari et al. Síndrome de Burnout: análise da literatura nacional entre 2006 e 2015. *Rev. Psicol., Organ. Trab.* Brasília, vol.17, n. 2 p. 121-128, 2017. Disponível em: <https://bit.ly/2msFIEl>. Acesso em: 19 set. 2019.

²⁸⁵ ONU BRASIL. *Síndrome de Burnout é detalhada em classificação internacional da OMS*. Disponível em: <https://bit.ly/2kL7kUQ>. Acesso em: 19 set. 2019.

²⁸⁶ *Burnout has been viewed as a syndrome developing in response to chronically adverse working conditions. Burnout is thought to comprise emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment. Historically, however, burnout has been difficult to separate from depression. Indeed, the symptoms of burnout coincide with symptoms of depression. Evidence for the discriminant validity of burnout with regard to depression has been weak, both at an empirical and a theoretical level. Emotional exhaustion, the core of burnout, itself reflects a combination of depressed mood and fatigue/loss of energy and correlates very highly with other depressive symptoms. Work-related risk factors for burnout are also predictors of depression. Individual risk factors for depression*

O artigo aborda uma análise abrangente da Síndrome de Burnout, dividida em doze tópicos para uma compreensão mais aprofundada. Inicialmente, explora-se o significado da síndrome e os sintomas associados a esse distúrbio. Em seguida, são detalhados sintomas específicos no segundo tópico, enquanto o terceiro aborda os tratamentos modernos e estratégias de prevenção. No quarto tópico, amplia-se a visão sobre os grupos de risco da síndrome, destacando pastores/as. O quinto tópico é dedicado exclusivamente às questões pastorais relacionadas à síndrome de burnout. O sexto tópico enfatiza a importância da identificação do problema, enquanto o sétimo destaca a busca pela cura por meio de práticas específicas.

A atenção ao cuidador é explorada no oitavo tópico, abordando a necessidade de cuidados direcionados aos próprios cuidadores. O nono tópico destaca a função da comunidade como terapêutica. O décimo tópico amplia a perspectiva anterior, enfocando o entendimento do cuidado como responsabilidade de todos. No décimo primeiro tópico, a importância do fortalecimento de amizades é ressaltada como estratégia preventiva para o burnout. Por fim, o décimo segundo tópico inova ao abordar o lazer como uma ferramenta de prevenção para aqueles afetados pela síndrome de burnout. Essa estrutura visa oferecer uma visão abrangente e prática sobre o tema, proporcionando insights valiosos para a compreensão e enfrentamento da síndrome de burnout.

1 O que é a Síndrome de Burnout?

Síndrome é um “conjunto de coisas, sinais e sintomas que geram um fenômeno que pode ocorrer ao mesmo tempo, ter causas variadas e se assemelharem a uma ou várias doenças”²⁸⁷. Por sua vez, Burnout é uma palavra originária do inglês *burn-queimar* e *out-exterior*, que significa queimar-se totalmente, de onde deriva-se a ideia de esgotamento total, físico e emocional. Logo a Síndrome de Burnout é o ponto máximo do stress profissional e refere-se a algo que deixou de funcionar por um cansaço exacerbado. Ele é caracterizado por esgotamento, desinteresse pelo trabalho; gerando sofrimento com consequências drásticas em seu desempenho e interferindo diretamente na saúde.

Os primeiros estudos sobre a Síndrome de Burnout foram realizados em 1974 pelo psicanalista alemão Herbert J. Freudenberger²⁸⁸, que a descreveu como “um

(e.g., past depressive episodes) are also predictors of burnout. Overall, burnout is likely to reflect a “classical” depressive process unfolding in reaction to unresolvable stress. SCHONFELD, Irvim Sam et al. What is the difference between depression and Burnout? An ongoing debate. *Rivista di Psichiatria*. Roma, a.53, n. 4, p. 218-219, agosto 2018. Disponível em: < <https://bit.ly/2mmVn7X> >. Acesso em: 20 jul. 2019.

²⁸⁷ SANTOS, Vanessa. *O que são doenças, síndromes e transtornos?* Disponível em: < <https://bit.ly/2krSnXI> >. Acesso em: 30 jun. 2019.

²⁸⁸ Herbert J. Freudenberger, nasceu em 1926 na Alemanha. De família judia, fugiu para os EUA após a ascensão do nazismo e o início da perseguição aos judeus. Na década de 70, passou a atuar em clínicas de atendimento gratuitas, onde tratava principalmente de abusadores de substâncias, sem receber nenhum pagamento pelo trabalho. Desenvolveu seu conceito clínico para a Síndrome de Burnout, a partir do trabalho nestas clínicas e em comunidades terapêuticas. Ele passou a perceber um processo gradual de esgotamento emocional, desgaste no humor e diminuição da motivação dos trabalhadores voluntários com os quais trabalhava, associando este quadro ao estado de exaustão e apatia apresentado por médicos, psicólogos e enfermeiros, que se sacrificavam pelos pacientes em atendimento. Eram profissionais que obtinham pouco reconhecimento por seus esforços, acabando por sacrificar sua

estado de esgotamento tanto físico quanto mental”²⁸⁹. Entretanto, baseado na proposta mais aceita pela literatura, em estudos realizados e que revisaram literaturas sobre a Síndrome de Burnout, observou-se que ela tem características perceptíveis em 3 dimensões:

1- Exaustão emocional, é a que mais se aproxima do estresse e tem como sintomas, fadiga, falta de energia, perda de entusiasmo, frustração, esgotamento e tensão. A partir daí as pessoas acometidas sentem progressiva redução de sua capacidade de produção e vigor no trabalho. 2- Despersonalização, acompanhada de ansiedade, é caracterizada por atitudes negativas, distanciamento das pessoas, impessoalidade, insensibilidade emocional, irritabilidade e perda de motivação. As pessoas acometidas tendem a se isolarem dos outros, não conseguem lidar com as emoções e passam a tratar as outras pessoas de forma desumana. 3- Incompetência ou falta de realização pessoal, provocam depressão, baixa produtividade, baixa autoestima e redução das relações interpessoais.²⁹⁰

Tais características mostram que a Síndrome de Burnout afeta diretamente o indivíduo e as pessoas que o rodeiam. Ele não consegue atender as pessoas com a atenção que elas merecem, pois, sua condição física e emocional está comprometida.

2 Sintomas da Síndrome de Burnout

A principal característica da Síndrome de Burnout “é o estado de tensão emocional e estresse crônico, provocado por condições de trabalho físicas, emocionais e psicológicas desgastantes”²⁹¹. Percebe-se atitudes negativas como: ausências no trabalho, agressividade, isolamento, mudanças bruscas de humor, irritabilidade, dificuldades de concentração, lapsos de memória, ansiedade, depressão, pessimismo e baixa autoestima. Ademais, outros sintomas como: “dor de cabeça, enxaqueca, cansaço, sudorese, palpitação, pressão alta, dores musculares, insônia, crises de asma e distúrbios gastrintestinais podem estar associados à síndrome”²⁹². A pessoa é acometida por fadiga, falta de vontade e motivação para ir ao trabalho. Além da desesperança e despersonalização, ela não se vê mais exercendo aquela atividade a que está exposta diariamente. De acordo com o Ministério da Saúde, “tais sintomas podem

própria saúde neste processo. Freudenberger complementou seus estudos entre 1975 e 1977, acrescentando na sua definição comportamentos de fadiga, depressão, irritabilidade, aborrecimento, sobrecarga de trabalho, rigidez e inflexibilidade. Fonte: ALVES, Marcelo E. Síndrome de Burnout. *Psychiatry on line Brasil*. Porto Alegre, v.22, 2017. Disponível em: <https://bit.ly/2kwuq1e>. Acesso em: 21 set.2019.

Freudenberger escreveu alguns livros, dentre os quais, o livro “*Estafa – o alto custo dos grandes empreendimentos*”, traduzido e publicado em português pela editora Francisco Alves.

²⁸⁹ MENDANHA, Marcos Henrique et al. *Desvendando o Burnout: uma análise interdisciplinar da síndrome do esgotamento profissional*. São Paulo: LTr,2018, p.9.

²⁹⁰ RAMOS, Vanessa et al. *Síndrome de Burnout, a síndrome da estafa profissional: uma revisão da literatura*. *Terra e Cultura – Revista semestral de ensino e pesquisa*. Londrina- PR, a.27, Edição Especial, 2011, p.42.

²⁹¹ VARELLA, Maria Helena. *Síndrome de Burnout (esgotamento profissional)*. Disponível em:< <https://bit.ly/2Zl8DZ6>>. Acesso em 13 jul. 2019.

²⁹² RAMOS, Vanessa. RIBEIRO et al, 2011, p.42.

surgir de forma leve, mas tendem a piorar com o passar dos dias”²⁹³. Logo, ao surgirem os primeiros sinais deve-se buscar ajuda o quanto antes.

3 Tratamentos e prevenção para a Síndrome de Burnout

O tratamento da Síndrome de Burnout é realizado através de medicamentos antidepressivos, ansiolíticos e através de psicoterapia. Segundo o Ministério da Saúde:

O tratamento normalmente surte efeito entre um e três meses, mas pode perdurar por mais tempo, conforme cada caso. Mudanças nas condições de trabalho e, principalmente, mudanças nos hábitos e estilos de vida. A atividade física regular e os exercícios de relaxamento devem ser rotineiros, para aliviar o estresse e controlar os sintomas da doença. Após diagnóstico médico, é fortemente recomendado que a pessoa tire férias e desenvolva atividades de lazer com pessoas próximas - amigos, familiares, cônjuges.²⁹⁴

Para a prevenção da Síndrome de Burnout, é necessário que os profissionais mudem sua rotina e sua forma de agir frente ao trabalho, devendo, então, praticar atividades extra laborais, exercícios físicos, esportes, relaxamento, lazer, pequenos momentos de descanso (pausas) durante o trabalho e, como último recurso para não abandonar a profissão, mudar de atividade, mesmo que exercendo o ministério pastoral, atuar em atividades com menos atribuições e exigências. Logo, mudar a rotina de trabalho, diminuir a carga horaria e reorganizar a agenda de prioridades é essencial para lidar com a Síndrome de Burnout.

Pesquisadores dos EUA comprovaram que há um crescente número de cuidadores de idosos, que se expõe ao risco de desenvolver a Síndrome de Burnout. Pensando nisso, várias startups²⁹⁵ resolveram criar aplicativos que ajudam os cuidadores a prevenirem o Burnout. Dentre os aplicativos, destaca-se o “TCare, que vem de *tailored care*, ou seja, cuidado sob medida. É um protocolo que através do perfil do cuidador, cria uma estratégia para combater o Burnout”²⁹⁶. Similarmente, tais aplicativos podem ser usados também para a prevenção da Síndrome de Burnout em outras profissões, pois a crescente ocorrência dela, favoreceria que as ideias dessas startups, avançassem para outros campos.

4 Grupo de risco da Síndrome de Burnout

A Síndrome de Burnout pode se manifestar em qualquer pessoa, pois, como classificada na CID-11 (Classificação Internacional de Doenças), “Burnout é uma síndrome conceituada como resultante do estresse crônico no local de trabalho que não foi gerenciado com sucesso²⁹⁷”. Logo, ela está diretamente ligada ao trabalho como dito

²⁹³ MINISTÉRIO DA SAÚDE. *Síndrome de Burnout: causas, sintomas, tratamentos, diagnósticos e prevenção*, 2019. Disponível em: <https://bit.ly/2QFqAP4>. Acesso em: 15 set. 2019.

²⁹⁴ MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019.

²⁹⁵ *Startups: Uma startup é um grupo de pessoas à procura de um modelo de negócios repetível e escalável, trabalhando em condições de extrema incerteza*. MOREIRA, Daniela. *O que é uma startup?* Disponível em: < <https://bit.ly/2CgAwbL> >. Acesso em 25 set. 2019.

²⁹⁶ TAVARES, Marisa. *Aplicativos ajudam cuidadores a evitar o Burnout*. Disponível em: < <https://glo.bo/2yrg18n> >. Acesso em: 20 set. 2019.

²⁹⁷ ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. *CID: Burnout é um fenômeno ocupacional*. 2019. Disponível em: < <https://bit.ly/2MI9CkP> >. Acesso em 25 set. 2019.

anteriormente. Entretanto, observa-se maior ocorrência principalmente em trabalhos que demandam relações interpessoais e “acomete, principalmente, trabalhadores que atendem ou assistem pessoas em situação de risco ou de extrema responsabilidade, como bombeiros, policiais, médicos, enfermeiros, professores e pastores, classificando-se em três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e ineficácia”²⁹⁸. Em um artigo discutindo o assunto, o Pastor Valdeci Santos conclui que:

Estudos evidenciam que os pastores se encontram no grupo de risco da Síndrome do Burnout e isso está intimamente conectado à natureza e às exigências do ministério pastoral. Todavia, a melhor maneira de prevenir esse fenômeno não é a ignorância e nem a negação da realidade, mas o conhecimento de suas causas e a mudança de comportamento que pode resultar em um processo terapêuticamente saudável para os obreiros do Reino. Finalmente, é importante lembrar que o burnout não é a pior coisa que pode acontecer a um pastor, pois Deus, em sua sabedoria e graça, pode usar essa calamidade para ajudar seus servos a corrigirem erros processuais no exercício do ministério.²⁹⁹

Finalmente, observa-se que a Síndrome de Burnout desenvolve com mais facilidade em pessoas que exercem funções que têm como prerrogativa o cuidado, envolvendo os diferentes motivos que causam sofrimento para cada uma delas.

5 Síndrome de Burnout em pastores e líderes religiosos

O número de pastores que se suicidam tem aumentado significativamente. Entre 2018 e 2019 no Brasil, cerca de vinte pastores suicidaram e, alguns deles, tinham o diagnóstico de Burnout. Um pastor de uma grande igreja nos EUA suicidou após uma luta intensa contra a depressão. Ele tinha uma organização que prestava auxílios para pessoas que estavam enfrentando o transtorno depressivo. Dias antes de sua morte, o pastor publicou a seguinte mensagem em um perfil de uma rede social: “Amar a Jesus nem sempre cura pensamentos suicidas. Amar a Jesus nem sempre cura a depressão. Amar a Jesus nem sempre cura TEPT (Transtorno do Estresse Pós-Traumático). Amar a Jesus nem sempre cura a ansiedade. Mas isso não significa que Jesus não nos oferece companhia e consolo”³⁰⁰.

Casos como esse, mostram o quanto os pastores estão suscetíveis a desenvolverem o Burnout. E isso se deve ao fato de que a grande maioria deles não se preocupar consigo mesmo. É preocupante o que está ocorrendo com a liderança evangélica brasileira e suas famílias. Segundo Kemp, “a maioria dos pastores têm serias dificuldades em seus relacionamentos familiares”³⁰¹. Além do mais, eles têm o seu prazer restrito, falta de privacidade. Ademais, “é mais grave ainda porque estes se

²⁹⁸ RAMOS, Vanessa. RIBEIRO et al, 2011, p.41.

²⁹⁹ SANTOS, Valdeci. O Pastor e a Síndrome de Burnout: Uma Abordagem Teológica-Pastoral. *Fides Reformata*, São Paulo. XXIII, Nº2 (2019): 9-24. Disponível em: <https://bit.ly/2kJ6eca>. Acesso em: 12 jul. 2019. p. 24.

³⁰⁰ STONE, Roxane et al. *Pastor e advogado de saúde mental Jarid Wilson morre por suicídio*. Disponível em: < <https://bit.ly/2kSjqeA> >. Acesso em: 19 set. 2019.

³⁰¹ KEMP, Jaime. *Pastores em perigo*. São Paulo: Hagnos, 2006. p.10

sentem responsáveis por uma gama de atividades e funções e quando não dá para desempenhar todas as funções, automaticamente surge a cobrança pessoal”³⁰².

O que pode aumentar significativamente o risco de pastores/as desenvolverem a Síndrome de Burnout é em alguns casos o é a falta de reconhecimento do seu trabalho como pastor. A falta de remuneração justa propicia que a síndrome se manifeste, tendo em vista que ele lida com muitas demandas da igreja além disso precisa cuidar da sua família e de suas questões pessoais. Após o suicídio de um pastor, seu amigo escreveu esse respeito que:

Como você pode imaginar, algumas circunstâncias difíceis desempenharam um papel no meu pastor-amigo tirando a sua própria vida. Neste caso, ele trabalhou duro por anos fazendo evangelismo e discipulado e pregação e administração e hospitalidade – e sua pequena igreja encolheu. Ele assumiu outros empregos para sustentar sua família. O conflito relacional começou a engolir sua equipe ministerial. Eventualmente, a igreja diminuiu para menos de dez pessoas e ele saiu- abatido e desanimado, sentindo-se um maltratado e um fracassado de meia-idade. Após a sua partida, vender sua casa se tornou um incomodo incomum. Seu filho quebrou o braço e seu novo papel em uma nova cidade- um pastor associado servindo a alguém mais jovem – parecia ser sal em um fermento.³⁰³

Percebe-se que o anseio pelo sucesso ministerial, faz com que os pastores e líderes religiosos, empreguem todo o seu tempo, dedicação e força no ministério. O que para o teólogo Rudolf Von Sinner, de todo não é ruim, afinal, “o trabalho com carga elevada não é necessariamente ruim – pelo contrário, pode trazer muitos benefícios para a pessoa e as instituições”³⁰⁴. Porém, ao terem que lidar com as frustrações, por não terem alcançado o objetivo esperado em um curto espaço de tempo, frustram-se, perdendo a motivação e, sucumbem comparando o seu desempenho com outros e a partir daí, aumentam as chances de esgotamento.

6 Reconhecendo o problema

A partir do momento que os primeiros sinais da síndrome aparecem, é importante que o pastor ou líder religioso procure ajuda. Infelizmente, muitos não o fazem por medo do que pensarão a respeito dele. O pastor Valdeci Santos afirma que:

É fundamental que os pastores se disponham a “pedir ajuda”. Isso parece ser extremamente difícil, pois admitir a vulnerabilidade pessoal pode ser acompanhada de vergonha, sentimento de frustração e exposição a julgamentos de terceiros. Quando um pastor pede ajuda ele tem a sensação de estar desnudo! Fazer isso diante do Senhor é mais fácil, mas diante dos olhos de outros? Realmente isso abala a honra de

³⁰² MAGALHÃES, José G. *Estresse no ministério pastoral: saiba como evitar*. Disponível em: <<https://bit.ly/2lWsyPM>>. Acesso em: 19 set. 2019.

³⁰³ CARTER, Natan. *Quando um pastor comete suicídio*. [Tradução por Ramon Rios]. Disponível em: <<https://bit.ly/2ksSeDa>> . Acesso em: 19 set. 2019.

³⁰⁴ SINNER, Rudolf von. Quem está no comando? Neurociência, ressonância e desafios para a teologia. *Perspect. Teol.* Belo Horizonte, v. 49, n. 3, p. 611-630, Set / Dez, 2017. Disponível em: <<https://bit.ly/2ktjdhQ>>. Acesso em: 21 set. 2019.

qualquer indivíduo. Para muitos, o só pensar nesse processo é suficiente para eliminar tal atitude da lista de possibilidades. Todavia, o desgaste e o Burnout são a falência da resistência pessoal e o orgulho acaba sendo um dos maiores obstáculos para a melhora do quadro.³⁰⁵

Logo, percebe-se que a ideia de buscar ajuda médica ou de alguém é vergonhosa e na mentalidade desses, ao fazerem isso, estariam se humilhando e reconhecendo suas falhas. Ademais, a mentalidade que muitos têm é a de que o esgotamento não passa de uma desculpa para o fracasso em algum projeto, ou falta de dedicação a ele.

Em estudos recentes, realizados por pesquisadores do Francis Schaeffer Institute of Church Leadership Development, o qual revela sinais alarmantes com respeito à saúde dos ministros de denominações evangélicas nos Estados Unidos, dentre os pastores entrevistados, observou-se que;

- 75% relataram estar “extremamente estressados”;
- 90% trabalham entre 55 e 75 horas por semana;
- 90% se sentem fatigados e exaustos ao final de cada semana;
- 70% afirmam não serem suficientemente pagos para realizar seu trabalho;
- 40% relataram sérios conflitos e tensões com algum membro da congregação ao menos uma vez por mês³⁰⁶.

O pesquisador participou de um encontro nacional de ministros da igreja em que ele é membro e na oportunidade comunicou o objetivo de sua pesquisa. Ao final, foi procurado por diversos pastores, dentre os quais, um deles confidenciou que tinha sido diagnosticado com a Síndrome de Burnout. O pastor relatou que, após receber o diagnóstico e a orientação médica para que se afastasse do trabalho por um período, procurou um de seus superiores e comunicou o que deveria fazer por orientação médica. Porém, aquele primeiro superior o orientou a não abandonar a sua função, pois aquilo era uma *artimanha de satanás para que ele se afastasse das funções na igreja*. Ele tentou continuar, mas um outro superior ao tomar conhecimento do caso, logo o afastou do seu cargo e prestou todo o apoio necessário durante o tratamento.

7 Buscando a cura

Se o reconhecimento é difícil, buscar a cura está em pé de igualdade, visto que a mentalidade de alguns pastores e líderes religiosos e, até de alguns membros das comunidades, é a de que o líder é uma pessoa infalível e de que não está susceptível às intempéries da vida.

Ademais, além da dificuldade em reconhecer o problema e buscar ajuda, a grande maioria não se preocupa em evitar a ocorrência da Síndrome de Burnout. É obvio que toda regra tem exceção e, muitos pastores e líderes religiosos cuidam primeiro de si, para então cuidarem dos outros, mas, é importante destacar que ao perceber o problema, independente da realidade em que está inserido, buscar ajuda é essencial. O Padre Barry cita um momento que ocorreu durante uma sessão de aconselhamento, em que ouviu uma irmã de caridade - irmã Margaret - líder religiosa que estava sofrendo de Burnout:

³⁰⁵SANTOS, Valdeci, 2019, p. 19.

³⁰⁶ KREJCIR, 2016 apud SANTOS, 2019, p. 13.

Comentei: "O que você sente agora deve estar muito próximo do que Jesus sentiu no jardim de Getsêmani. Ele implorou:" Pai, deixe esse cálice passar de mim. A irmã Margaret olhou para mim com apreço: "é exatamente assim que me sinto, mas não consigo dizer: 'seja feita a sua vontade". 'Ela ficou com esses sentimentos por um longo tempo: "Tudo o que sinto agora é o abandono". Depois de um período, a irmã Margaret lembrou-se de uma profunda experiência de retiro no início de seu mandato como superior. Ela havia orado para que pudesse participar não apenas do ministério público de Jesus, mas também de sua paixão. "meu Deus", ela suspirou, "ele me aceitou como oferta"³⁰⁷.

Nota-se que o Padre Barry usou o exemplo de Jesus, porém, ele não o usou para pressionar a irmã Margaret quanto a sua atitude diante da situação. Pelo contrário, ele, buscou mostrar para ela que àquele momento poderia ser superado.

Finalmente, é importante destacar que, o pastor ou líder religioso no exercício de seu ministério está susceptível a enfrentar às mesmas situações a qual deve lidar no dia a dia e que são semelhantes à daqueles que caminham com ele. Portanto, é importante que eles busquem ajuda quando necessário. Segundo Neir Moreira da Silva, numa pesquisa feita para a sua dissertação de mestrado, "a maioria dos pastores não buscam regularmente algum tipo de ajuda espiritual, mesmo atuando nesse campo, eles não buscam auxílio para si"³⁰⁸. Logo, preocupam-se com o cuidado e bem-estar dos outros e sacrificam a si mesmos em busca deste objetivo. O que não percebem é o risco que correm quando a profissão ou atividade rouba todo o resto da vida. Isso se dá quando não tem sentido fazer outra coisa senão as atividades inerentes à profissão, resultando no quadro em que o indivíduo esquece de si mesmo, dedicando-se apenas a cuidar do outro.

8 O cuidador que precisa ser cuidado

A principal ferramenta do trabalho pastoral está relacionada ao cuidado, quanto a isso não há dúvidas. Ao ouvir a palavra pastor, geralmente se pensa na maioria das vezes em cuidado ou cuidador. Entretanto, existem pastores que no labor do ministério estão "enfaixando as próprias feridas", ao mesmo tempo em que são solicitados a cuidar de outros"³⁰⁹. Porém, surge a pergunta, quem cuida do cuidador? Ao que, buscando responder essa questão em sua tese de mestrado, a psicóloga Roseli Oliveira conclui que que:

³⁰⁷I commented: "What you feel now must be very close to what Jesus felt in the garden of Gethsemane. He pleaded: 'Father, let this chalice pass from me.'" Sister Margaret looked at me with appreciatively: "That's exactly how I feel, but I can't bring myself to say: 'Thy will be done.'" She stayed with those feelings for a long time: "All I feel now is abandonment." After a period of time, Sister Margaret remembered a profound retreat experience at the beginning of her term as superior. She had prayed that she might share not only in the public ministry of Jesus, but also in His passion. "My God," she sighed, "he has taken me upo n that offer."

ESTADT, Barry et al. *Pastoral counseling – adresses, essas, lectures*. New Jersey: Prentice-Hall, 1983. p. 08.

³⁰⁸ SILVA, Neir Moreira da. *Espiritualidade e saúde mental no contexto do aconselhamento pastoral*. Reflexus- Ano VII – nº 10- Vitória: Editora Unida, 2013, p.107.

³⁰⁹ OLIVEIRA, Roseli M.K. *Cuidando de Quem Cuida. Um olhar de cuidados aos que ministram a Palavra de Deus*. São Leopoldo: Sinodal, 2005, p. 55.

As perguntas iniciais, sobre quem cuida dos cuidadores e quem é o pastor do pastor, e com quem o pastor desabafa e se aconselha, conduziram a inúmeras reflexões, constatando-se que muitos pastores e pastoras, que gostam do que fazem, estão cansados e sobrecarregados e que muitos não são pastoreados.³¹⁰

A ideia de serem pastoreados, vai além de simplesmente ter um pastor a quem recorrer, mas pode ser também, como trabalhado posteriormente neste artigo, a comunidade, que além de ser cuidada, também se preocupa em cuidar do pastor. Diz a neuropsicóloga Ionice Lourenço, “a persona de líder religioso é apenas uma das máscaras que um indivíduo pode usar, pois, além desta, ele carrega a persona de filho, de amigo, de estudante, entre diversas outras e principalmente de um ser humano”³¹¹. Por outro lado, em algumas Igrejas, além da centralização de poder na figura do pastor, os membros têm uma visão deturpada dos líderes ao ponto de endeusá-los, definido muito bem por Ionice em seu artigo que, seguidores da fé e admiradores de seus líderes religiosos “não os veem como mais um indivíduo entre milhões, estes homens estão submetidos, diariamente, a uma ideia de endeusamento que os exige perfeição, o que pode acarretar esgotamento físico e psicológico”³¹².

Logo, entende-se que o pastor é um cuidador que precisa ser cuidado. Segundo o teólogo Leonardo Boff:

O ser humano é por sua natureza e essência, um ser de cuidado, entretanto, é notório que o cuidar é muito exigente e pode levar o cuidador ao estresse. Somos limitados, sujeitos ao cansaço, a vivência de pequenos fracassos e decepções. Sentimo-nos sós. Precisamos ser cuidados, caso contrário, nossa vontade de cuidar enfraquece. Logo, cuidar e ser cuidado, são indissociáveis.³¹³

Dessa forma, o ser humano deve ser visto holisticamente, ou seja, de maneira integral, pois, ele não é apenas corpo. Logo o cuidado integral, deve perpassar todas as instâncias, preocupando-se com o físico, emocional, social, familiar e espiritual. Os terapeutas do deserto já entendiam o cuidado a partir desse prisma:

O próprio nome desses filósofos, os assim chamados terapeutas, revela o seu projeto, em primeiro lugar porque a medicina, que professam, é superior àquela que vem sendo exercida em nossas cidades – uma medicina que apenas cuida do corpo, enquanto a outra também cuida do psiquismo, atormentado por essas doenças penosas e difíceis de curar que são o apego ao prazer, a desorientação do desejo, a tristeza,

³¹⁰ OLIVEIRA, Roseli M.K. *Cuidando de quem Cuida*: proposta de poimênica aos pastores e pastoras no contexto de Igrejas evangélicas brasileiras. São Leopoldo: Escola Superior de Teologia, 2004. Tese de Mestrado. Disponível em: < <https://bit.ly/2kqeA8c> >. Acesso em: 29 jun. 2019. p.129.

³¹¹ LOURENÇO, Ionice Alves. O sofrimento silencioso por trás do altar. Suicídio-prevenção-posvenção dos líderes religiosos: “cuidando do cuidador”. IN: ANGERAMI, Valdemar Augusto. *Suicídio e suas interfaces: o ardiloso emaranhado da autodestruição*. Belo Horizonte: Artesã Editora, 2019, p.251.

³¹² LOURENÇO, Ionice Alves, 2019, p.251.

³¹³ BOFF, Leonardo. *Quem cuida do cuidador?* Disponível em: <https://bit.ly/2lJmZUo> . Acesso em: 07 set. 2019.

as fobias, as invejas, a ignorância, o não conformar-se ao que é e uma infinidade de outras patologias e sofrimentos.³¹⁴

A realidade que é problemática, se deve ao fato de a igreja ter dividido o cuidado do corpo, alma e espírito. Nessa compartimentalização, delega-se cada parte a uma especialidade, o que gera a limitação da ajuda e corre-se o risco de não reconhecer os problemas, limitando assim a ajuda necessária. Por isso, destaca-se a importância de que “é preciso garantir um bom cuidado para criar um ambiente no qual as pessoas se sentem bem e são valorizadas.”³¹⁵

Essa ideia deve passar não somente às igrejas, mas também a todas as instituições e principalmente as que deixam as pessoas mais vulneráveis à Síndrome de Burnout. De acordo com o médico psiquiatra Neury Botega, “o cuidar de mim para cuidar dos outros e o tomar conta de minha capacidade de cuidar são fundamentais para quem trabalha com crises humanas. É imprescindível termos alguns cuidados em prol de nossa própria saúde mental”³¹⁶.

Finalmente, a preocupação quanto ao cuidar de quem cuida, e a de incentivar o cuidador quanto ao cuidado que ele deve ter consigo mesmo, é essencial para que o cuidador exerça o seu papel sem correr o risco de desenvolver a Síndrome de Burnout.

9 A comunidade terapêutica

A ideia de uma comunidade que proporcione cuidado e cura para todos, deve ser uma preocupação e motivo de busca de todos os envolvidos nela. Logo, o pastor precisa mostrar aos que estão com ele que aquele ambiente deve ser um ambiente que proporciona cura e não que se transforme em potencial motivo de adoecimento para os indivíduos que participam dele. A comunidade precisa entender a importância do cuidado mútuo, pois, segundo o teólogo Abdruschin Rocha, “ao se cuidar de pessoas, realizam-se transformações perceptíveis em quem recebe o cuidado, mas também naquele que cuida”³¹⁷. É perceptível que o trabalho pastoral é difícil mas ao mesmo tempo é gratificante, porém, entende-se que a mudança na mentalidade das pessoas, deve partir do próprio pastor, que precisa se preocupar em mostrar aos seus liderados que toda comunidade está vulnerável a problemas, afinal, elas são um ajuntamento de pessoas com histórias de vida totalmente diferentes. O pastor diante da diversidade de problemas e dos sentimentos que estes podem gerar não pode ser condescendente, o que segundo o pastor Eugene Peterson:

A condescendência é um erro que os pastores cometem, pois, os mesmos com muita frequência ficam aborrecidos com pessoas maçantes, se irritam com as que são difíceis e se frustram com as obstinadas. Indivíduos que não cantam os hinos com fervor, não são fiéis nos dízimos, faltam aos cultos, não leem a Bíblia com

³¹⁴ LELOUP, Jean- Yves. *Cuidar do ser: Filon e os terapeutas de Alexandria*. Petrópolis: Vozes, 2013, p.35.

³¹⁵ SINNER, Rudolf von, 2017, p. 626.

³¹⁶ BOTEAGA, Neury José. *Crise suicida*. Porto Alegre: Editora Artmed, 2015, p. 208.

³¹⁷ ROCHA, Abdruschin Schaeffer. *Hermenêutica do cuidado pastoral: Lendo textos e pessoas num mundo paradoxal*. São Leopoldo: Sinodal/EST,2012, p.225.

entendimento, não amam com maturidade – todas essas pessoas são o veneno da vida pastoral.³¹⁸

Além disso, o pastor/a e líder religioso, tem que saber lidar com os erros dos outros, segundo Agostinho, “uma das tristezas da minha função é a de receber confidências de tantas infidelidades conjugais e nada saber daqueles que vivem na fidelidade. O que me poderia alegrar permanece oculto, mas o que me desola se exhibe à luz do dia”³¹⁹.

Segundo pesquisadores norte-americanos, o efeito da religiosidade ou da frequência à igreja na saúde pode ser mediado em parte por um estilo de vida saudável, coesão social ou outros fatores, como a redução do estresse. “A religiosidade tem sido associada a resultados positivos para a saúde. Os caminhos hipotecados para essa associação incluem práticas religiosas, como a frequência à igreja, que resultam em redução do estresse”³²⁰.

Portanto, a comunidade pode ser, se observando a maneira correta, uma importante aliada para que os pastores não desenvolvam o Burnout.

10 Entendendo o cuidado como função de todos

Entende-se que “o cuidado é uma vocação da comunidade no mundo”³²¹. De acordo com Sathler-Rosa:

A comunidade torna-se o contexto que irradia a vocação do cuidar e que, desde pequenos gestos até acompanhamentos que exigem mais preparo e disponibilidade de tempo, são exercidos por todas as pessoas que dela participam. Essa perspectiva coaduna-se com às melhores hermenêuticas neotestamentárias que mostram o “sacerdócio universal de todos os crentes” exercido pelas pessoas que compunham o Corpo de Cristo nas igrejas das origens.³²²

Textos bíblicos como; I TS 5,11, *Consolai-vos, pois, e edificai-vos, mutuamente como já fazeis* e, HB 3,13, *Exortai-vos, antes, uns aos outros*, e TG 5,16, *Confessai, pois, uns aos outros, vossos pecados e orai uns pelos outros*³²³; demonstram que o cuidado é função de todos.

Sendo o cuidado uma vocação da comunidade, entende-se que a perspectiva de um indivíduo que cuida deve ser substituída para uma comunidade cuidadora. Assim, o teólogo Ronaldo Sathler-Rosa, propõe uma mudança de paradigma do indivíduo cuidador ou cuidadora para a comunidade cuidadora. Pois, o ser humano está ligado direta ou indiretamente a pessoas e essas ligações revelam que a vida se torna inviável

³¹⁸ PETERSON, Eugene H. *O pastor que Deus usa: cinco pilares da prática pastoral*. São Paulo: Mundo Cristão, 2008, p.85.

³¹⁹ FERREIRA, Franklin. *Agostinho de A a Z*. São Paulo: Vida, 2007, p. 156

³²⁰ BRUCE, Marino et al. *Frequência da igreja, carga alostatica e mortalidade em adultos de meia idade*. PLoS ONE 12 (5): e0177618. Disponível em: < <https://bit.ly/2kVQToD> >. Acesso em: 19 set. 2019.

³²¹ ROCHA, Abdruschin Schaeffer. *Definição de cuidado pastoral e os limites do dualismo clero-laicato*. Vitória, Faculdade Unida de Vitória, 10 ago. 2017. Aula da matéria Teologia Pastoral ministrada aos alunos bacharelados em Teologia.

³²² SATHLER-ROSA, 2013, p.134.

³²³ BIBLIA. Português. *A Bíblia de Jerusalém*. Nova edição ver. ampl. São Paulo: Paulus, 2002.

se não for em comunidade, logo, “não há um eu sem um tu”³²⁴. Sathler-Rosa ainda afirma que:

A palavra pastor (poimén), quando usada para designar o ofício de uma só pessoa na igreja do Novo Testamento, aparece apenas uma vez (Efésios 4.11). A perspectiva do pastorear é usada com maior frequência como verbo e não como substantivo. E essa função era, essencialmente, atribuição de todas as pessoas que desejassem permanecer no seguimento de Jesus. Assim, rompe-se com a barreira da hierarquia e cria-se o padrão da solidariedade e de cuidado mútuos. Pastores e pastoras ordenados assumem, neste contexto, além do cuidado no ambiente da mutualidade, como tarefas prioritárias estimular e preparar os membros das igrejas a exercerem seus próprios ministérios.³²⁵

A comunidade seria então a base para o ministério pastoral, haja vista que, todas as pessoas estão conectadas de alguma forma a outras pessoas, formando assim uma comunidade. Em se tratando da comunidade de cuidado, a experiência de participar de uma, seria a única maneira de aprender o que essa comunidade significa, porém se observa que mesmo nas que são chamadas de cristãs, há vários conflitos internos, choque de ideias e várias divergências, mostrando que comunidade reflete a realidade da vida, portanto, é nesse contexto que desloca-se a ideia de uma pessoa ordenada ao ministério pastoral para a comunidade, essa função passa a ser desempenhada por todos os membros da própria comunidade.

Destarte, Zygmunt Bauman disse que a comunidade é uma coisa boa, afinal, vivendo em meio a;

Tempos implacáveis, tempos de competição e de desprezo pelos mais fracos(...) a palavra “comunidade” soa como música aos nossos ouvidos(...) é nos dias de hoje outro nome do paraíso perdido – mas a que esperamos ansiosamente retornar, e assim buscamos febrilmente os caminhos que nos podem levar até lá.³²⁶

A partir desses pressupostos, é perceptível que o cuidado não deve ser visto como função apenas do que foi ordenado ao ministério pastoral. Certo é que, a comunidade entendendo esse princípio, se torna uma forte aliada na prevenção para que os pastores/as e líderes religiosos não desenvolvam a Síndrome de Burnout e possam desenvolver suas funções com alegria.

11 Fortalecendo amizades para prevenir o Burnout

Observa-se que grande porcentagem de pastores brasileiros não têm amizades profundas, compromissadas. Infelizmente, em alguns casos nem mesmo suas esposas são suas amigas³²⁷. E se tratando dos superiores, que deveriam ser amigos próximos, a situação é mais complicada, e segundo definiu Blain:

³²⁴ SATHLER-ROSA, Ronaldo. *Cuidado pastoral em perspectiva histórica e existencial: uma revisão crítica*. São Paulo: ASTE, 2013, p.130.

³²⁵ SATHLER-ROSA, 2013, p.134.

³²⁶ BAUMAN, 2003 apud SATHLER-ROSA, 2013, P.133.

³²⁷ KEMP, Jaime. *Pastores em perigo*. São Paulo: Hagnos, 2006. p.51.

Espera-se que seja um líder de sua comunidade e, ao mesmo tempo, há uma hierarquia que precisa ser respeitada. Os superiores são seres humanos, sujeitos à corrupção do poder, falhos em seu julgamento e não exibem muitas vezes as qualidades que um líder deve ter. Se há problemas com o lidar com a figura de autoridade, o relacionamento com o superior vai ser difícil. Experiências ruins nas mãos de um superior insensível e a incapacidade de a ele expressar seus sentimentos criarão um clima de desconfiança.³²⁸

Outro dado curioso e pouco abordado em pesquisas, é o que diz respeito a amizade do pastor com os próprios membros da igreja dirigida por ele. Surge então a pergunta, qual seria a razão para se tenha muitos membros e poucos amigos? Segundo o psicólogo Marcos Quaresma, “pastores têm poucos amigos, e às vezes nenhum. Isso é visível em reuniões nas quais a maioria conta proezas, sucessos, vitórias e conquistas na presença dos demais, num clima de competição para mostrar que possui êxito no exercício ministerial”³²⁹. Eis uma causa que favorece o desenvolvimento da Síndrome de Burnout, o isolamento que muitos pastores enfrentam, ou porque querem, ou pelo fato da visão distorcida que se tem de sua função.

Amizades são essenciais para a vida, até porque, o isolamento é o pior castigo para o ser humano, pois, ele é um ser social e precisa se relacionar para que a sua humanidade se estabeleça. Entretanto, a realidade vivenciada nos dias hodiernos, onde a sociedade é individualista, contribui para que a solidão aumente. Pesquisadores norte-americanos, constataram que “a solidão aumenta consideravelmente o risco de morte e é mais prejudicial à saúde do que os vícios em tabaco e álcool”³³⁰. Os efeitos que a solidão pode causar são: estresse, perda de memória, envelhecimento das células, inflamações crônicas, doenças cardiovasculares, insônia, obesidade e pela falta de convívio social, favorece ao desenvolvimento de paranoias.

Portanto, “a amizade ajuda a evitar a depressão, fortalece o sistema imunológico, diminui o colesterol, aumentam nossas chances de sobrevivência a um problema cardíaco e mantem nosso estresse e nossos hormônios sob controle”³³¹. Logo, os pastores/as e líderes religiosos precisam desenvolver amizades, fugindo assim da competição entre o grupo. Amizades que sejam auxiliadoras em momentos de crises e desesperança. Amizades que sejam fundamentadas em confiança, amor e respeito mútuo.

12 O lazer como prevenção ao Burnout

Algumas igrejas veem o lazer como uma prática mundana, partindo de uma visão dualista do mundo, e então, consideram o lazer algo impróprio tanto para os membros, quanto para os pastores. O pastor Ricardo Gondim apresentou essa ideia e infelizmente é a realidade em muitas igrejas atualmente:

³²⁸ BLAIN, 1958 apud NETO, 1997, p.225.

³²⁹ QUARESMA, Marcos. *Suicídio de pastores e líderes: uma reflexão necessária*. Disponível em: <<https://bit.ly/31b277T>>. Acesso em: 25 set. 2019.

³³⁰ HOLT-LUNSTAD, Julianne et al. *Relações sociais e risco de mortalidade: uma revisão meta-analítica*. Disponível em: <https://bit.ly/2PhH29U>. Acesso em: 19 set. 2019.

³³¹ PARROTT, Les. PARROTT, Leslie. *Relacionamentos: Orientações seguras e práticas para enriquecer qualquer tipo de relacionamento*. São Paulo: Vida, 1999. p.77.

Em alguns círculos evangélicos há uma doutrina que considera a prática dos esportes como mundana. Os jovens são proibidos de se envolverem em qualquer atividade lúdica. Algumas igrejas proíbem os seus membros de jogar bola, soltar pipa, brincar com bolas de gude ou bonecas. Qualquer entretenimento ou lazer é rotulado como atividade carnal; pura perda de tempo. “Não podemos alimentar a carne”, pontificam os pregadores dos púlpitos. “Antes de gastar tempo com atividades inúteis, devemos nos preocupar com a oração e evangelização”, insistem. Brincar de bonecas? “Nem pensar”, afirmam. “É idolatria”. Já estive em uma conferência onde ouvi um ancião afirmar que não tolerava que os pastores e evangelistas passeassem. Nervoso, argumentava: “A única pessoa que passeou na bíblia foi o diabo, no livro de Jó”³³².

O resultado disso, é a marginalização do lazer. E tal pensamento ainda faz com que em muitos espaços, o lazer seja visto como uma perda de tempo e desnecessário para o ser humano. Isso é observado em um diálogo entre dois pastores:

Eu sei que suas intenções eram boas, mas souo um tanto pomposo; estava mais para um desses lutadores profissionais que passam na TV nas tardes de sábado do que para um homem ordenado de Deus, quando disse: “O diabo não tira um dia de folga. Ele não tira férias, e eu também não”. Eu lhe falava da viagem à praia que minha família estava prestes a fazer, do quão relaxante seria e de como eu esperava que recarregasse as minhas baterias pastorais. Ele não tinha nada disso. “Há quarenta anos que não tiro férias”, disse-me. “Olho para o divertimento da mesma forma que os puritanos olhavam: não tenho qualquer passatempo, nem faço questão de ter”.³³³

O lazer é importante visto que é uma forma de repor as energias gastas durante o trabalho e previne contra o estresse. O lazer para os pastores/as e líderes religiosos deve ser praticado, visto que o exercício ministerial implica gasto de energia. Em seu perfil do Facebook, Lisandro Canes, que era pastor e professor, comentando o suicídio do Pastor Jarid Wilson, fez a seguinte postagem e, alguns dias depois, tirou a sua própria vida:

Eu admito que nunca em toda a minha vida eu fiz algo tão esgotante e cansativo como pastorear. Nenhum trabalho ou responsabilidade consumiu mais as minhas energias e minha saúde do que liderar uma Igreja. Como pastor posso dizer que a Igreja precisa urgentemente se preocupar com o descanso e a saúde dos seus pastores. Querido cristão, não abra mão de um tratamento digno com os seus pastores. Somos iguaizinhos a vocês. Se enfiarem uma faca em nós, sangraremos. Se nos machucarem sentiremos dor. Antes de pensar no pastor como um super-homem, lembre-se que existe um ser humano a Imagem de Deus atrás do púlpito. Um ser humano igualzinho a você. Que Jesus levante

³³² GONDIM, Ricardo. *É proibido: o que a bíblia permite e a igreja proíbe*. São Paulo: Mundo Cristão, 1998. p.95.

³³³ROBINSON, Jeff. *5 motivos para não desperdiçar o seu momento de lazer*. Disponível em: <<https://bit.ly/2muz4gZ>>. Acesso em: 21 set. 2019.



uma Igreja onde cuidar dos pastores não é opção, mas sim fundamental.³³⁴

Esse fato mostra o quanto é importante que os pastores e líderes religiosos preocupem-se em equilibrar suas funções no trabalho com momentos de lazer, para assim, terem menos problemas e evitem estresse ao longo da vida e prevenirem a ocorrência da Síndrome de Burnout.

Conclusão

Diante do crescente número de casos de ocorrência da Síndrome de Burnout entre pastores/as e líderes religiosos, é importante que o assunto deva ser tratado com cuidado. É necessário que se fale a respeito dos desafios do ministério pastoral e dos riscos inerentes a ele. Com as muitas ocorrências de Síndrome de Burnout em pastores, é dever dos líderes dos pastores/as quanto da igreja local, contribuir para que os índices de pastores/as com Síndrome de Burnout não continuem alcançando níveis alarmantes.

É evidente que o problema do esgotamento entre pastores/as e líderes religiosos não é recente. Percebe-se que eles não podem negligenciar o cuidado consigo mesmos, preocupando-se apenas com o cuidado do outro. Entretanto, os membros das igrejas também precisam entender que os pastores/as são cuidadores que necessitam de cuidados e eles, os membros, são importantes tanto na prevenção quanto no cuidado para com aqueles que são propensos ou que já estão lutando contra a Síndrome de Burnout, consiga alcançar a cura. Afinal como se pode observar, o cuidado é uma função de todos, tanto pastores/as como membros das respectivas igrejas.

Sugere-se que os membros criem espaços de diálogo específicos nos quais os pastores/as e líderes religiosos lutem e enfrentem seus problemas, contado com o apoio da congregação. Devem proporcionar e incentivar que os pastores e líderes tenham momentos de lazer, para que tenham suas energias renovadas e desenvolvam amizades com os próprios membros, superando assim a questão de o pastor/a ter poucos amigos de verdade na congregação.

As reflexões que aqui aparecem pretendem ser um singelo ponto de apoio e ou partida para que outros pesquisadores/as continuem com a intenção primeira de socorrer os pastores/as e líderes religiosos que se encontram em tratamento ou que já apresentem algum sinal que indique a incidência da síndrome de Burnout. Existe muito o que fazer ainda.

Referências

ALVES, Marcelo E. Síndrome de Burnout. *Psychiatry on line Brasil*. Porto Alegre-RS, v.22, 2017. Disponível em: <https://bit.ly/2kwuq1e>. Acesso em: 21 set.2019.

BIBLIA. Português. *A Bíblia de Jerusalém*. Nova edição ver. ampl. São Paulo: Paulus,2002.

BOFF, Leonardo. *Quem cuida do cuidador?* Disponível em: <https://bit.ly/2lJmZUo> . Acesso em: 07 set. 2019.

BOTEGA, Neury José. *Crise suicida*. Porto Alegre: Artmed, 2015.

³³⁴ CANNES, 2019.

BRUCE, Marino et al. *Frequência da igreja, carga alostatica e mortalidade em adultos de meia idade*. PLoS ONE 12 (5): e0177618. Disponível em: <https://bit.ly/2kVQToD>. Acesso em: 19 set. 2019.

CARDOSO, Hugo Ferrari et al. Síndrome de Burnout: análise da literatura nacional entre 2006 e 2015. *Rev. Psicol., Organ. Trab.* Brasília, v. 17, n. 2 p. 121-128, 2017. Disponível em: <https://bit.ly/2msFIEl>. Acesso em: 19 set. 2019.

CARTER, Natan. *Quando um pastor comete suicídio*. [Tradução por Ramon Rios]. Disponível em: <https://bit.ly/2ksSeDa>. Acesso em: 19 set. 2019.

ESTADT, Barry et al. *Pastoral counseling – addresses, essays, lectures*. New Jersey: Prentice-Hall, 1983.

FERREIRA, Franklin. *Agostinho de A a Z*. São Paulo: Vida, 2007.

GONDIM, Ricardo. *É proibido: o que a bíblia permite e a igreja proíbe*. São Paulo: Mundo Cristão, 1998.

HOLT-LUNSTAD, Julianne et al. *Relações sociais e risco de mortalidade: uma revisão meta-analítica*. Disponível em: <https://bit.ly/2PhH29U>. Acesso em: 19 set. 2019.

KEMP, Jaime. *Pastores em perigo*. São Paulo: Hagnos, 2006.

LELOUP, Jean- Yves. *Cuidar do ser: Filon e os terapeutas de Alexandria*. Petrópolis: Vozes, 2013, p.35.

LOURENÇO, Ionice Alves. O sofrimento silencioso por trás do altar. Suicídio-prevenção-posvenção dos líderes religiosos: “cuidando do cuidador”. In: ANGERAMI, Valdemar Augusto. *Suicídio e suas interfaces: o ardiloso emaranhado da autodestruição*. Belo Horizonte: Artesã Editora, 2019.

MAGALHÃES, José G. *Estresse no ministério pastoral: saiba como evitar*. Disponível em: <https://bit.ly/2lWsyPM>. Acesso em: 19 set. 2019.

MENDANHA, Marcos Henrique; BERNARDES, Pablo Ferreira; SHIOZAWA, Pedro. *Desvendando o Burnout: uma análise interdisciplinar da síndrome do esgotamento profissional*. São Paulo: LTr, 2018.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. *Síndrome de Burnout: causas, sintomas, tratamentos, diagnósticos e prevenção*. 2019. Disponível em: <https://bit.ly/2QFqAP4>. Acesso em: 15 set. 2019.

MOREIRA, Daniela. *O que é uma startup?* Disponível em: <https://bit.ly/2CgAwbL>. Acesso em: 25 set. 2019.

OLIVEIRA, Roseli M.K. *Cuidando de quem cuida*. Um olhar de cuidados aos que ministram a Palavra de Deus. São Leopoldo: Sinodal, 2005.

OLIVEIRA, Roseli M.K. *Cuidando de quem cuida: proposta de poimênica aos pastores e pastoras no contexto de Igrejas evangélicas brasileiras*. São Leopoldo: Escola Superior de Teologia, 2004. Dissertação (Mestrado em Teologia). Disponível em: <https://bit.ly/2kqeA8c>. Acesso em: 29 jun. 2019.

ONU BRASIL. *Síndrome de Burnout é detalhada em classificação internacional da OMS*. Disponível em: <https://bit.ly/2kL7kUQ>. Acesso em: 19 set. 2019.



- ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. *CID: Burnout é um fenômeno ocupacional*. 2019. Disponível em: <https://bit.ly/2MI9CkP>. Acesso em 25 set. 2019.
- PARROTT, Les. PARROTT, Leslie. *Relacionamentos: Orientações seguras e práticas para enriquecer qualquer tipo de relacionamento*. São Paulo: Vida, 1999.
- PETERSON, Eugene H. *O pastor que Deus usa: cinco pilares da prática pastoral*. São Paulo: Mundo Cristão, 2008.
- QUARESMA, Marcos. *Suicídio de pastores e líderes: uma reflexão necessária*. Disponível em: <https://bit.ly/31b277T>. Acesso em: 25 set. 2019.
- RAMOS, Vanessa. RIBEIRO, Dayanne. CAMARINI, Tamires. GARCIA, Carina. *Síndrome de Burnout, a síndrome da estafa profissional: uma revisão da literatura*. *Terra e Cultura*, Londrina, a. 27, 2011.
- ROBINSON, Jeff. *5 motivos para não desperdiçar o seu momento de lazer*. Disponível em: < <https://bit.ly/2muz4gZ> >. Acesso em: 21 set. 2019.
- ROCHA, Abdruschin Schaeffer. *Definição de cuidado pastoral e os limites do dualismo clero-laicato*. Vitória, Faculdade Unida de Vitória, 10 ago. 2017. Aula da matéria Teologia Pastoral ministrada aos alunos bacharelados em Teologia.
- Hermenêutica do cuidado pastoral: Lendo textos e pessoas num mundo paradoxal*. São Leopoldo: Sinodal/EST, 2012.
- SANTOS, Valdeci. O Pastor e a Síndrome de Burnout: *Uma Abordagem Teológica-Pastoral*. *Fides Reformata*, São Paulo. XXIII, N°2 (2019): 9-24. Disponível em: < <https://bit.ly/2kJ6eca> >. Acesso em: 12 jul. 2019.
- SANTOS, Vanessa. *O que são doenças, síndromes e transtornos?* Disponível em: < <https://bit.ly/2krSnXl> >. Acesso em: 30 jun. 2019.
- SATHLER-ROSA, Ronaldo. *Cuidado pastoral em perspectiva histórica e existencial: uma revisão crítica*. São Paulo: ASTE, 2013.
- SCHONFELD, Irvim Sam et al. What is the difference between depression and Burnout? An ongoing debate. *Rivista di Psichiatria*. Roma, a.53, n. 4, p. 218-219, agosto 2018. Disponível em: < <https://bit.ly/2mmVn7X> >. Acesso em: 20 jul. 2019.
- SILVA, Neir Moreira da. *Espiritualidade e saúde mental no contexto do aconselhamento pastoral*. Reflexus- Ano VII – nº 10- Vitória: Editora Unida, 2013.
- SINNER, Rudolf von. Quem está no comando? Neurociência, ressonância e desafios para a teologia. *Perspect. Teol.* Belo Horizonte, v. 49, n. 3, p. 611-630, Set / Dez, 2017. Disponível em: < <https://bit.ly/2ktjdhQ> >. Acesso em: 21 set. 2019
- STONE, Roxane et al. *Pastor e advogado de saúde mental Jarid Wilson morre por suicídio*. Disponível em: < <https://bit.ly/2kSjqeA> >. Acesso em: 19 set. 2019.
- TAVARES, Marisa. *Aplicativos ajudam cuidadores a evitar o Burnout*. Disponível em: < <https://glo.bo/2vrg18n> >. Acesso em: 20 set. 2019.
- VARELLA, Maria Helena. *Síndrome de Burnout (esgotamento profissional)*. Disponível em: < <https://bit.ly/2Zl8DZ6> >. Acesso em 13 jul. 2019.