

SEMINÁRIO TEOLÓGICO BATISTA INDEPENDENTE

ESGOTAMENTO MINISTERIAL: O Pastor e a Síndrome de Burnout

Jefferson de Almeida Rodrigues

Orientador: Pr. Igor Marques

Esteio, Setembro de 2021.

RESUMO

Inicialmente vamos descrever a respeito da síndrome de Burnout e alguns aspectos gerais dessa patologia na vida do ser humano. Iremos relacionar algumas causas e sintomas desta síndrome ao ministério pastoral e as funções exercidas por pastores para podermos compreender seus desafios e os fatores que levam o ministro ao esgotamento ministerial, associando assim a síndrome e a vida do pastor. Dentre as funções estão a condução do rebanho, a orientação dos membros, o estudo e pregação da palavra, e o aconselhamento pastoral. O acúmulo de muitas dessas tarefas leva o ministro a um cansaço extremo, tratado como um esgotamento profissional. A falta de suporte da igreja, de uma rede de amigos e de um período saudável de descanso para o pastor são causas que facilitam o cansaço e esgotamento, sendo assim as sugestões trazidas como solução são a divisão de tarefas, a criação de uma rede de auxílio e um período planejado de descanso.

Palavras-chave: Síndrome de Burnout; Ministério Pastoral; Esgotamento; Desgaste.

ABSTRACT

Initially, we will describe about Burnout syndrome and some general aspects of this pathology in human life. We will relate some causes and symptoms of this syndrome to the pastoral ministry and the functions performed by pastors so that we can understand their challenges and the factors that lead the minister to ministerial exhaustion, thus associating the syndrome and the pastor's life. Among the functions are the management of the flock, the guidance of members, the study and preaching of the word, and pastoral counseling. The accumulation of many of these tasks leads the minister to extreme fatigue, treated as professional burnout. The lack of support from the church, a network of friends and a healthy period of rest for the pastor are causes that facilitate fatigue and exhaustion, so the suggestions brought as a solution are the division of tasks, the creation of a network of assistance and a planned rest period.

Keywords: Burnout Syndrome; Pastoral Ministry; Exhaustion; Wear.

1 INTRODUÇÃO

Este artigo tem o objetivo de analisar algumas possíveis causas do esgotamento no ministério pastoral, relacionado à Síndrome de Burnout, com o intuito de trazer a reflexão, algumas ações que podem ser tomadas para reduzir e combater os casos de pastores que passam por essa situação de desgaste ministerial.

Atualmente se tornou comum ver casos de pastores que tiveram uma grande queda no seu ministério devido ao desgaste e cansaço causado pelo excesso de trabalho, falta de apoio, absorção de problema alheio, dentre outras causas. Podendo alguns desenvolverem a síndrome do esgotamento (Burnout), ou até mesmo outros tipos de doenças que podem inclusive levar o ministro a desistir, abandonar ou fracassar em seu ministério.

A proposta trazida é de analisar alguns fatores e questões que contribuem para o desenvolvimento do Burnout na vida dos pastores, e sugerir soluções que possam evitar o avanço desses problemas entre essas pessoas que dedicam a sua vida a lidar, cuidar e ajudar outras pessoas através do ministério pastoral.

2 O BURNOUT

O Burnout é uma síndrome resultante do estresse crônico, e está relacionado especificamente a um desgaste profissional, caracterizado pelo esgotamento mental, físico e psicológico.

O termo Burnout vem da língua inglesa, onde “burn” significa queimar e “out” quer dizer externo, e o termo burnout significa “queima”, “esgotamento” ou “combustão total”, este termo passou a ser utilizado na década de 70 por Freudenberger, enquanto desenvolveu estudos referente essa síndrome de desgaste profissional.

De acordo com Oliveira (2005, p. 81 apud COZZATTI, 2003), pessoas que exercem alguma liderança e possuem grandes responsabilidades, são mais predispostas a desenvolver a síndrome de Burnout.

O médico Dráuzio Varela traz algumas características da síndrome em um artigo publicado na internet que diz o seguinte:

Sua principal característica é o estado de tensão emocional e estresse crônicos provocado por condições de trabalho físicas, emocionais e psicológicas desgastantes. A síndrome se manifesta especialmente em pessoas cuja profissão exige envolvimento interpessoal direto e intenso. Profissionais das áreas de educação, saúde, assistência social, recursos humanos, agentes penitenciários, bombeiros, policiais e mulheres que enfrentam dupla jornada correm risco maior de desenvolver o transtorno. (VARELA¹)

Apesar de o psicanalista Freudenberger ter citado esse termo na década de 70, essa síndrome ainda é relativamente nova, tanto que somente a partir de 2007 ela foi incluída no grupo V da CID 10 na legislação brasileira, conforme relatado pela perita médica previdenciária BETYNA SALDANHA CORBAL, em nota da previdência social no site da câmara nacional.

A síndrome de burnout pode ser muito semelhante a uma depressão e é importante identificar seus sintomas. De acordo com o site da ANAMT (Associação Nacional de Medicina do Trabalho), “O burnout ou a depressão crônica no trabalho se refere a quadros críticos de estresse acentuado que geram consequências negativas para o profissional e, em alguns casos, para a empresa como um todo. Saber como identificar o problema tão logo ele se apresente é fundamental.”

¹ Artigo publicado no site da Uol sem data de publicação.

Essa síndrome, quando não tratada, pode acabar resultando a casos mais graves de depressão. Conhecer os sintomas é necessário para poder perceber indícios da presença dessa síndrome nas pessoas. No site do Ministério da Saúde, podemos encontrar alguns sintomas destacados:

A Síndrome de Burnout envolve nervosismo, sofrimentos psicológicos e problemas físicos, como dor de barriga, cansaço excessivo e tonturas. O estresse e a falta de vontade de sair da cama ou de casa, quando constantes, podem indicar o início da doença. Normalmente esses sintomas surgem de forma leve, mas tendem a piorar com o passar dos dias. Por essa razão, muitas pessoas acham que pode ser algo passageiro. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019)

Os sintomas podem ser identificados facilmente, e algumas ações de combate e prevenção podem ser tomadas, mas é extremamente importante que se conte também com a ajuda de profissionais especializados, pois são eles que podem dar um diagnóstico da presença dessa patologia.

O psiquiatra e o psicólogo são os profissionais de saúde indicados para identificar o problema e orientar a melhor forma do tratamento, conforme cada caso.

Muitas pessoas não buscam ajuda médica por não saberem ou não conseguirem identificar todos os sintomas e, por muitas vezes, acabam negligenciando a situação sem saber que algo mais sério pode estar acontecendo. Amigos próximos e familiares podem ser bons pilares no início, ajudando a pessoa a reconhecer sinais de que precisa de ajuda. No âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) está apta a oferecer, de forma integral e gratuita, todo tratamento, desde o diagnóstico até o tratamento medicamentoso. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019)

Ainda de acordo com o Ministério da Saúde, dentre as estratégias de prevenção, estão a busca pela redução do estresse e pressão nas atividades, busca por lazeres, atividades físicas e relacionamento com amigos e familiares. Além do descanso, sono e repouso adequado.

3 O MINISTÉRIO PASTORAL

O ministério pastoral não é de fato um ramo profissional a ser negociado mediante um mercado de trabalho. Porém envolvem características de trabalho igual ou maior do que um funcionário de alguma empresa privada por exemplo.

Primeiramente é importante compreender o que é necessário para ser um pastor e quais são as funções de um pastor diante da igreja de Cristo.

De acordo com o Pr. Francisco Gonçalves (2013), em seu artigo para a revista Obreiro Aprovado da CPAD, existem algumas proposições do ministério, após análise, destacamos algumas:

a) A capacitação do Espírito Santo; (Efésios 4:11-12, Bíblia, 2009)

b) A maturidade, visto que Jesus teve seu ministério desenvolvido aos 30 anos de idade, o que segundo o autor simboliza equilíbrio entre a infantilidade e a caducidade;

c) Demanda também conteúdo, visto a necessidade de gerir vidas, e ensiná-las no caminho das escrituras;

e) Exige tempo de oração; “Naquele dia, ele foi à montanha para orar e passou a noite inteira em oração a Deus.” (Lc 6:12, BÍBLIA, 2000)

Também encontramos no texto bíblico escrito na primeira carta de Paulo à Timóteo, nos traz algumas características necessárias para um bom pastor.

Este ensinamento é verdadeiro: se alguém quer muito ser bispo na Igreja, está desejando um trabalho excelente. O bispo deve ser um homem que ninguém possa culpar de nada. Deve ter somente uma esposa, ser moderado, prudente e simples. Deve estar disposto a hospedar pessoas na sua casa e ter capacidade para ensinar. Não pode ser chegado ao vinho nem briguento, mas deve ser pacífico e calmo. Não deve amar o dinheiro. Deve ser um bom chefe da sua própria família e saber educar os seus filhos de maneira que eles lhe obedçam com todo o respeito. Pois, se alguém não sabe governar a sua própria família, como poderá cuidar da Igreja de Deus? O bispo não deve ser alguém convertido há pouco tempo; se for, ele ficará cheio de orgulho e será condenado como o Diabo foi. É preciso que o bispo seja respeitado pelos de fora da Igreja, para que não fique desmoralizado e não caia na armadilha do Diabo. (1 Tm. 3:1-7, BÍBLIA, 2009).

Diante desse texto, percebemos algumas características iniciais que são necessárias para alguém ser um pastor bíblico. Percebe-se neste trecho da carta, que o trabalho em si é muito bem-visto à luz da palavra, mas exige algumas questões daquele que a exerce. Logo no topo dessa lista, está o fato de que o pastor (ou bispo) deve ser exemplo diante das outras pessoas, colocando nisso uma responsabilidade muito grande em não poder deixar que se tenha o que culpar ou falar a seu respeito. Além disto, a disposição em ser um bom hospedeiro, abrindo as portas da sua casa se necessário e também tendo estudo e capacidade para ensinar os outros. A responsabilidade do pastor sobre a forma como a sua família é vista diante da sociedade é outro ponto a ressaltar no texto, dentre outros presentes em toda as escrituras bíblicas.

Percebe-se que não são poucas as características necessárias para alguém se tornar um pastor. E essas características são sempre observadas e cobradas pelos membros da igreja e de certa forma, também pela sociedade. Trazendo ao pastor um enorme peso e responsabilidade nas costas.

Conforme o artigo de Everson Barbosa:

Quando alguém é chamado e vocacionado por Deus para exercer o ministério pastoral recebe uma responsabilidade, um desafio e um trabalho muito maior que toda sua capacidade física, emocional ou intelectual poderiam conseguir realizar. É chamado para cumprir uma missão muito além de suas forças, intelecto ou influência. Terá que tratar com pessoas de todos os tipos (temperamentos, formação, história), e acima de tudo, terá que cuidar e liderar de forma que essas pessoas rumem ao crescimento e maturidade espiritual. É um trabalho árduo, diário, constante e muitas vezes solitário. Além de pregar, ensinar, treinar, discipular, visitar, administrar, liderar, aconselhar e estar presente em atividades e circunstâncias diversas, terá que se preparar sempre em oração, consagração, meditação e estudo da Palavra de Deus. (BARBOSA, 2011)

Segundo o Manual do Pastor Pentecostal, “As prioridades do ministro do Evangelho devem estar nesta ordem: (1) seu relacionamento com o Senhor, (2) sua esposa e filhos e (3) seu ministério e trabalho.” (TRASK, 2005 p.17), mas o problema é quando essas prioridades são invertidas, e o trabalho passa assumir a frente na lista de prioridades, gerando uma carga exaustiva muito maior do que o necessário na vida do ministro. Ainda no estudo trazido por esta obra, o autor Donaldson (1997, p.61) cita que o trabalho pastoral envolve ter que lidar com todos os tipos de pessoa, fato que também pode ser extremamente desgastante, podendo levar um pastor a desistir da sua atividade para evitar conflitos ou desgastes maiores.

Outra questão a ser observada é com relação a carga horária de um pastor. Segundo Leach (1997, p. 67), um pastor acaba tendo de trabalhar com alguns horários imprevisíveis, como quando necessita realizar algum atendimento emergencial. O autor ainda cita que “o pastor realmente dá a vida pelas ovelhas.”

A própria palavra “pastor” já traz consigo um significado forte, pois segundo o pastor Dinelcir de Souza Lima (2011), um dos termos usados na bíblia para a palavra pastor é a palavra grega *poiménas* que é derivada da palavra *eiguéomai* que significa chefe, condutor ou alguém que exerce governo.

O governo exercido pelo pastor é sobre a igreja e seus membros, e esse governo acumula algumas funções, que se estendem também à sociedade, além da sua congregação.

2.1 Funções de um Pastor

Todo pastor possui diversas funções, mas vamos destacar aqui apenas algumas, que são:

- Conduzir o rebanho, ou seja, o pastor precisa ser seguido por um rebanho, neste caso, os membros da igreja em que exerce o pastoreio. Conforme vemos no texto da carta aos Hebreus, “Lembrem dos seus primeiros líderes espirituais, que anunciaram a mensagem de Deus a vocês. Pensem como eles viveram e morreram e imitem a fé que eles tinham”. (Hb 13:7, BÍBLIA, 2000)
- Exercer autoridade espiritual sobre a igreja, que deve obedecê-lo. Conforme recomendação que encontramos um pouco mais adiante no texto aos Hebreus:

Obedeçam aos seus líderes e sigam as suas ordens, pois eles cuidam sempre das necessidades espirituais de vocês porque sabem que vão prestar contas disso a Deus. Se vocês obedecerem, eles farão o trabalho com alegria; mas, se vocês não obedecerem, eles trabalharão com tristeza, e isso não ajudará vocês em nada. (Hb 13:17, BÍBLIA, 2009)

- Ensinar e orientar os membros da igreja, a fim de que tenham uma vida espiritual saudável, de acordo com o texto anteriormente citado: “(...) Deve estar disposto a hospedar pessoas na sua casa e ter capacidade para ensinar”. (1 Tm 3:2, BÍBLIA, 2009)
- Estudar as escrituras sagradas: para que o pastor possa orientar e conduzir corretamente o rebanho, ele precisa de preparo. Esse preparo é obtido através da capacitação divina, de acordo com a base bíblica: “Em nós não há nada que nos permita afirmar que somos capazes de fazer esse trabalho, pois a nossa capacidade vem de Deus”. (2 Cor 3:5, BÍBLIA, 2009). Porém além dessa capacitação é preciso que o ministro busque orientação divina através da bíblia sagrada.

Pratique essas coisas e se dedique a elas a fim de que o seu progresso seja visto por todos. Cuide de você mesmo e tenha cuidado com o que ensina. Continue fazendo isso, pois assim você salvará tanto você mesmo como os que o escutam. (1 Tm 4:15, BÍBLIA, 2000)

Com tantas funções e tanta responsabilidade para o pastor sobre a vida de outras pessoas, é natural que qualquer indivíduo se vendo na mesma posição, fique sobrecarregado de tarefas em sua rotina diária.

Na maioria das igrejas evangélicas, o pastor não é tão bem remunerado, recebe apenas uma prebenda, ou seja, um valor destinado ao líder como forma de gratidão pelo serviço prestado a igreja, sem que ele seja considerado um funcionário, conforme previsto na Lei 8.212 (1991). Porém o sentimento pessoal de cada pastor pode acabar se tornando como o de um funcionário de tempo integral da igreja, sem horário para descanso e estando o dia inteiro, incluindo feriados e finais de semana à serviço dos membros.

3 O PASTOR E A SÍNDROME DE BURNOUT

Atualmente existe uma crescente em casos de pastores e líderes com problemas psicológicos como depressão e ansiedade. Na maioria das vezes não existe nas igrejas algum trabalho ou cuidado necessário com os líderes ministeriais.

Em uma postagem na internet, o pastor Valdecir Santos cita: “O ministério pastoral conta com inúmeros desafios, dificuldades e lutas. Nos últimos anos, porém, mais uma calamidade passou a ser comum à cultura pastoral: o *burnout*”. (SANTOS, 2019)

Essa doença vem sendo muito comentada ultimamente, e se trata de um distúrbio psíquico causado por excesso de trabalho. O Burnout está muito relacionado a vida profissional das pessoas, e passou a estar presente também na vida ministerial de pastores.

O excesso de atividades e programações das igrejas podem colaborar muito para o diagnóstico de Burnout. Muitas pessoas as vezes esquecem que o pastor não está trabalhando apenas nos domingos a noite enquanto está pregando, mas existe um tempo que deve ser dedicado ao estudo bíblico, ao aconselhamento dos membros, visitas, preparo das mensagens que serão pregadas, dentre outras atividades que envolvem o ministério.

O fato de um pastor de igreja, lidar com os problemas de vida dos seus membros, também acaba pesando mais o fardo sobre a vida do ministro, tirando um tempo que ele deveria estar descansando ou talvez junto de sua família. Essa sobrecarga atinge muitos pastores à ponto de eles desenvolverem a síndrome de Burnout, que nada mais é do que o esgotamento profissional, causado pelo trabalho excessivo, resultando em um pastor cansado não só fisicamente, como também emocionalmente.

Conforme relato do Reverendo Augustos Nicodemus, no vídeo postado por um canal do YouTube (Dois Dedos De Teologia, 2019), após ser diagnosticado com a síndrome de Burnout, o excesso de atividades vai consumindo o seu “combustível emocional e mental”, ou seja, o ministro vai consumindo tudo o que tem, e isso vai aparecendo através de alguns sintomas muito comuns, como perda de foco, insônia, depressão e desânimo.

Nesta mesma entrevista, o reverendo cita sobre muitos ministros que ficam anos sem tirarem férias, trabalhando incansavelmente, e o ministério vai diminuindo, a pessoa vai se deprimindo, até chegar em um ponto de esgotamento máximo, o que poderia também levar a uma depressão tão grande que possa resultar, em alguns casos mais sérios, também em suicídio.

Em um artigo postado no site Voltemos Ao Evangelho (SANTOS, 2019), a respeito do suicídio pastoral, o autor considera o isolamento pastoral como um fator muito relevante para levar alguém há um ato tão extremo, pois, muitos pastores tem insegurança e medo de expor seus problemas, e compartilhar suas dores ou pedir ajuda quando se encontram diante de situações mais complicadas, como no princípio de um esgotamento.

Dentre as causas que levam um pastor ao esgotamento, o pastor Valdeci Santos escreveu em seu artigo publicado na revista Fides Reformata:

O 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. Nesse sentido, 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. (SANTOS, p. 12, 2018)

Segundo Oliveira (2005), muitos pastores sofrem de desgastes ministeriais e tem sua vida afetada por isso, porém muitos não procuram ajuda para tratar ou lidar

com a situação, enquanto os poucos que procuram algum tipo de auxílio, se deparam com questões relacionadas ao tratamento apenas da consequência do desgaste, que é a exaustão, o cansaço, entre outros sintomas da síndrome, sem lidar com o principal causador do desgaste.

A importância e a urgência que o ministério pastoral exige daqueles que o exercem, torna com que a pressão sobre eles seja ainda maior, conforme já dito anteriormente. E de acordo com a psicóloga Roseli K. Oliveira (2012), em seu livro intitulado “Para não perder a alma: o cuidado aos cuidadores”, ela traz algumas patologias dos cuidadores, dentre elas está a negação do cuidado, onde aquele que cuida dos outros, no caso do livro tratando de psicólogos e aqui trazendo para o ambiente pastoral, por conta de sua rotina agitada acabam ignorando ou negligenciando os cuidados consigo mesmo. Outro ponto analisado é de que a falta de cuidado do cuidador reflete também no trabalho que será exercido. A psicóloga ainda cita o fato de que o índice de suicídios, divórcio e doenças provocadas pela tensão, são ainda maiores entre pessoas que trabalhando em áreas semelhantes ao ministério pastoral.

Uma pesquisa publicada por Marta Alencar (2019) na internet traz algumas informações sobre líderes de igrejas:

- 45% tem ou tiveram depressão;
- 85% estão afadigados (sensação de cansaço ininterrupta);
- 70% baixa autoestima;
- 50% o ministério ocasionou a piora do casamento;
- 84% estão 24h de plantão a serviço da igreja, sem pausa;
- 53% andam preocupados com dinheiro e saúde;
- 45% não conseguem lidar com os problemas da atualidade;
- 54% chegaram ao seu próprio limite;
- 1.500 pastores abandonam o ministério por mês

Esses dados são apenas uma parte do que passam muitos pastores no seu ministério, e é uma informação de extrema preocupação para as igrejas e seus líderes.

Contudo, diante das várias causas possíveis para o esgotamento pastoral, e da notória necessidade de que os pastores sejam amparados por algum tipo de assistência, é de extrema importância que assuntos como este sejam trazidos às igrejas, de forma que as faça se atentarem para essas questões e possam desenvolver em suas organizações algumas formas de evitar que seus pastores cheguem a um esgotamento extremo.

4 LUTANDO CONTRA O ESGOTAMENTO

A busca por ajuda divina é sem dúvida essencial para qualquer situação adversa que o ser humano possa passar, e isso é exemplificado na própria pessoa de Jesus, quando exposto ao pecado da humanidade, se vendo na situação de ter que passar pelo sofrimento da cruz, clamou ao Deus pai, para que não precisasse passar por tal situação, é claro, sem deixar de prevalecer a vontade de Deus. (Mt 26:39, BÍBLIA, 2009).

E se por um lado, o que causa o esgotamento está atrelado as multitarefas exercidas pelos ministros, à sobrecarga de trabalho e ao isolamento pastoral devido a insegurança, medos e tamanha responsabilidade sobre seu rebanho. Por outro lado, as igrejas precisam analisar sua postura diante dessas informações, e verificar quais ações podem ser tomadas para evitar o agravamento de situações como esta.

4.1 Dividir Tarefas

Por incrível que pareça, apesar do esgotamento hoje ser tratado como doença intitulada de síndrome de Burnout, nos textos bíblicos vemos que esse já era um mal antigo existente no meio do povo de Deus. Em Êxodo, quando o sogro de Moisés, Jetro, visita o genro, ele percebe o tanto de trabalho que Moisés tinha em mãos para exercer, e com muita sabedoria ele o aconselha:

Agora escute o meu conselho, e Deus o ajudará. Está certo que você represente o povo diante de Deus e também que leve a ele os problemas deles. Você deve ensinar-lhes as leis de Deus e explicar o que devem fazer e como devem viver. Mas você deve escolher alguns homens capazes e colocá-los como chefes do povo: chefes de mil, de cem, de cinquenta e de dez. Devem ser homens que temam a Deus, que mereçam confiança e que sejam honestos em tudo. Serão eles que sempre julgarão as questões do povo. Os casos mais difíceis serão trazidos a você, mas os mais fáceis eles mesmos poderão resolver. Assim será melhor para você, pois eles o ajudarão nesse trabalho pesado. Se você fizer isso, e se for essa a ordem de Deus, você não ficará cansado, e todas essas pessoas poderão ir para casa com as suas questões resolvidas. (Êxodo 18, BÍBLIA, 2000)

É possível perceber no texto que a divisão de tarefas é um bom conselho a ser seguido. Logo, cabe a cada pastor ter a consciência de que com ajuda as coisas se tornam mais fáceis, e cabe também aos membros terem a percepção da

necessidade de se colocarem a disposição de seus líderes para ajudarem e dividir o peso das atividades.

4.2 Rede de Auxílio

Como já citado anteriormente, muitos pastores veem dificuldade ao abrir seus problemas e contar com a ajuda de outras pessoas, por não quererem externar seus problemas, até mesmo por receio de ser julgado ou de não ser compreendido. O que falta então para pastores são amigos com quem possam contar, além da amizade do senhor Deus.

De acordo com o pastor Valdeci Santos, todo pastor precisa desenvolver uma rede de amizade com quem ele possa contar, repartir problemas, aliviar o fardo e encontrar bons conselhos.

Há uma máxima popular que diz que o pastorado é solitário, assim como todo cargo de liderança, mas a verdade é que não precisa ser assim. O ensino bíblico de que Deus criou o ser humano à sua imagem deveria ser o fundamento para nenhum cristão se contentar com o isolamento e a solidão. Deus vive eternamente em perfeita comunhão e amizade entre as pessoas da Trindade e, ao criar o ser humano à sua imagem, ele o fez um ser social e com necessidades relacionais. Nesse sentido, o homem carece do relacionamento com Deus, mas também com o seu próximo, alguém que lhe seja idôneo, e por isso Deus criou a mulher (Gn 2.18-25). O ser humano necessita do cultivo de amizades para viver de maneira saudável sobre a terra. (SANTOS, 2018)

Analisando alguns relatos bíblicos, é possível encontrar muitas relações de amizade de deram certo para o avanço da obra e do ministério, como por exemplo: Paulo em suas viagens missionárias, onde teve em sua companhia, Barnabé, Silas, Timóteo, também Moisés que teve Josué como seu companheiro, Daniel e seus amigos, e também Jesus que tinha sempre consigo seus discípulos que lhe acompanhava onde quer que fosse, lhes prestando ajuda.

O pastor Kevin McKay (2019) no artigo escrito para o site Voltemos Ao Evangelho, dá a dica para que pastores tenham uma rede de amigos que também estejam em posições similares, como pastores, líderes, ministros, etc. Pois por se identificarem com as experiências de ministério, podem ajudar-se mutuamente nas lidas do pastorado.

Dessa forma, um grande passo para que pastores, ministros, bispos, entre outros, possam ter uma vida ministerial mais saudável, é a conscientização de que

não precisam estar sozinhos e que membros também possuem responsabilidades como participantes do corpo de Cristo, que é a igreja. Assim, tornando mais leve a função de seus pastores. Conforme o texto aos Hebreus (Hb13, v.17, BÍBLIA, 2009), “Obedecei a vossos pastores, e sujeitai-vos a eles; porque velam por vossas almas, como aqueles que hão de dar conta delas; para que o façam com alegria e não gemendo, porque isso não vos seria útil”.

Além de tudo o que foi proposto, é muito importante que não seja descartado o auxílio de profissionais da saúde, como psicólogos e psiquiatras por exemplo, para ajudar os pastores a lidar com os desafios do ministério.

4.3 O Descanso

Algumas alternativas podem ser sugeridas para minimizar os casos de esgotamento no ministério pastoral, mas talvez uma das melhores alternativas seja o descanso, conforme o próprio Deus fez no sétimo dia, de acordo com o texto em Gênesis (Gn 2:2, 2009). Fato é que muitos pastores não usufruem de férias, e acabam por se dedicar em tempo integral ao ministério sem o devido descanso ou as vezes até mesmo sem dedicar tempo suficiente a sua própria família.

Paulo, ao escrever a carta à Timóteo (1 Tm 3:4,5), ele fala sobre alguns critérios para novos bispos ou líderes, e um desses critérios é que estes deveriam ter provado seu cuidado com sua própria casa, pois não tem como um líder poderá cuidar de outros se não cuidar antes de sua própria família.

O pastor Renato Vargens vai tratar o descanso, ou as férias pastorais como motivo de benção.

As férias pastorais são motivos de bênçãos para o ministro e para a igreja. Para o pastor, porque tem a oportunidade de "renovar as suas baterias", além, obviamente, de ter um tempo, ainda que pequeno, para investir integralmente na sua relação familiar. E, para a igreja, porque, ao receber o pastor de volta, tem-no totalmente renovado, pronto para um novo ciclo que se inicia. Igrejas que incentivam os seus pastores a entrar em férias demonstram amor e consideração por aquele que, com dedicação e esmero, tem-se doado a favor do reino. (VARGENS²)

No evangelho segundo Marcos (BÍBLIA, 2009), Jesus dá uma tarefa aos discípulos e os envia em grupos com algumas recomendações, para que eles exercessem um trabalho de pregação do evangelho entre as pessoas. Após os

² Postagem sem data de publicação.

apóstolos retornarem e relatarem ao mestre tudo o que haviam feito, Jesus lhes disse: “Vinde repousar um pouco, à parte, em um lugar deserto, porque eles não tinham tempo nem para comer...”. Nota-se que Jesus recomenda que os discípulos repousem após a tarefa que cumpriram, tarefa essa, que possivelmente era muito desgastante, pois nem tempo para alimentar-se eles tiveram.

Outro exemplo de descanso, encontramos pouco antes de Jesus acalmar a tempestade, em que o texto conta que uma grande tempestade chegava, enquanto os discípulos e Jesus estavam em um barco, e Jesus estava dormindo, descansando sobre um travesseiro, até que o acordaram para acalmar a tempestade (Mc 4:35-39, BÍBLIA, 2009)

Na carta aos Hebreus, capítulo 4 (BÍBLIA, 2009), o autor fala a cerca do descanso de Deus, aquele descanso que existe desde o sétimo dia da criação. O texto em si não se refere exatamente ao descanso físico que é trazido como prevenção a síndrome, mas sim a um descanso da alma, tal esse que também é essencial na vida do ministro, que é a esperança de um dia repousar nos braços do Pai. “Portanto, resta um repouso para o povo de Deus.” (Hb 4:9, BÍBLIA, 2009)

Em todas as áreas profissionais o descanso é essencial, e não é diferente para um pastor, pois se trata também de um ser humano com todas as condições físicas como qualquer outro. A sensação de energias renovadas é apenas um dos benefícios trazidos por um bom descanso. Um bom período de férias pode trazer também alegria a pessoa. As igrejas que honram seu pastor certamente o tornam mais alegres e produtivos, “para que não façam isso com alegria e não gemendo” (Hb 13, BÍBLIA, 2009)

Segundo o Ministério da Saúde (2020), entre algumas formas de prevenir a Síndrome de Burnout, estão: fazer atividades de lazer com a família e amigos, fugir da rotina e conversar com pessoas de confiança.

Com certeza os sintomas da síndrome são muito mais comuns entre pastores do que se possa imaginar. Identificar estes sintomas de forma preventiva não é uma tarefa fácil, portanto é muito importante que tanto pastores e líderes, quanto igreja, estejam atentos a cada detalhe do ser humano dentro do ministério pastoral, para evitar futuros desgastes, esgotamentos ou até mesmo situações mais sérias como a

depressão entre estes cuidadores que dedicam sua vida de forma integral a obra de Cristo.

5 CONCLUSÃO

A síndrome de Burnout é de fato uma doença que atinge a esfera do ministério pastoral. Ficou claro que a vida e o trabalho de um pastor não é nada fácil, pois acarreta diversas responsabilidades e desafios, desde o preparo e capacitação, até a lida diária com a igreja e a família.

Sem dúvida o esgotamento pastoral, ou a síndrome de Burnout, estão presentes no meio cristão há muito tempo, e talvez ultimamente apenas esteja chamando um pouco mais a atenção devido a aparição de casos de pastores com queda no ministério, depressão e alguns casos de suicídio.

Contudo, conclui-se que essa realidade não é exclusividade de uma ou outra denominação, ou profissão, mas sim de todo o ser humano que possui responsabilidades e encontra dificuldades para lidar com as pressões do dia a dia.

Pastores, além da ajuda divina, necessitam também de um olhar da igreja para não precisarem passar pelo esgotamento. Para isso é necessário conscientização de ambas as partes para lutarem juntos contra esse mal que atrapalha o crescimento da igreja do Senhor. É muito importante que o assunto seja debatido dentro das igrejas para esclarecimentos e prevenção com relação a síndrome.

6 REFERÊNCIAS

ALENCAR, M. **A síndrome de Burnout e o Ministério Pastoral**. AD templo Central. 24 de fevereiro de 2019. Disponível em <https://adtemplocentral.com/a-sindrome-de-burnout-e-o-ministerio-pastoral/>. Acesso em agosto de 2021.

ALMEIDA, R. **Síndrome de Burnout em pastores e líderes cristãos: como lidar e o papel da igreja**. Crer e Pensar. 2020. Disponível em: <https://crerepensar.com.br/sindrome-de-burnout-e-a-igreja/>. Acesso em agosto de 2021.

ANAMT, **O que é síndrome de Burnout. E quais as estratégias para enfrenta-la**. 2018. Disponível em: <https://www.anamt.org.br/portal/2018/05/30/o-que-e-sindrome-de-burnout-e-quais-as-estrategias-para-enfrenta-la/>. Acesso em Setembro de 2021.

BARBOSA, E. **O ministério pastoral**. Gospel Mais 14 de fevereiro de 2011. Disponível em: <https://estudos.gospelmais.com.br/o-ministerio-pastoral.html>. Acesso em agosto de 2021.

BÍBLIA. **Bíblia de Estudo Genebra**. Edição Almeida Revista e Ampliada. Editora Cultura Cristã. 2009.

BÍBLIA. *In* BÍBLIA. **Bíblia Sagrada**. Edição Nova Tradução na Linguagem de Hoje. Sociedade Bíblica do Brasil, 2000. Disponível em: <https://www.bible.com/pt/bible/> Acesso em: 07, Abril de 2021.

BRASIL. Lei 8.212 de 24 de julho de 1991. **Lei orgânica da seguridade social**. Brasília, DF, jul 1991.

CORBAL, B. **Síndrome de Burnout: Síndrome do esgotamento profissional**. Camara Legislativa. Disponível em: <https://www2.camara.leg.br/atividade-legislativa/comissoes/comissoes-permanentes/cssf/apresentacoes-em-eventos/eventos-2015/APRESENTAObetyNASndromedeBurnout.pdf>. Acesso em agosto de 2021.

ESGOTAMENTO pastoral .[S.l.: S.n.³], 27 de maio de 2019. 1 vídeo (19 min). Publicado pelo canoas Dois Dedos De Teologia. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=HCjPhPocoBg&t=417s>

GONÇALVES, F. **Proposições do ministério**. Revista Obreiro Aprovado. CPAD. 2012.

LIMA, D.S. As funções do pastor na bíblia. **Entenda a bíblia**. 2011. Disponível em: <https://entendaabiblia.com/2011/06/as-funcoes-do-pastor-na-biblia.html> Acesso em: 07, Abril de 2021.

³ S.l.(sem local); Sn.(sem editora)

MCKAY, Kevin. **Voltemos Ao Evangelho**. Uma cura para o esgotamento pastoral.. Ministério Fiel. 2019. Disponível em: <https://voltemosaoevangelho.com/blog/2019/12/uma-cura-para-o-esgotamento-pastoral/> Acesso em: 07, Abril de 2021.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Síndrome de Burnout**. Disponível em: <https://antigo.saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-mental/sindrome-de-burnout>. Acesso em Setembro de 2021.

OLIVEIRA, R. **Pra não perder a alma**. Editora Sinodal. São Leopoldo, 2012.

OLIVEIRA, R. **Cuidando de quem cuida**. Editora Sinodal. São Leopoldo, 2005.

SANTOS, V. . **CPAJ MACKENZIE**. O pastor e a síndrome de Burnout. São Paulo, 29 de Abril de 2019. Disponível em: <https://cpaj.mackenzie.br/o-pastor-e-a-sindrome-de-burnout/> Acesso em: 07, Abril de 2021.

SANTOS, V. **Voltemos Ao Evangelho**. Algumas considerações sobre o suicídio de pastores.. 2019. Disponível em: <https://voltemosaoevangelho.com/blog/2019/02/algumas-consideracoes-sobre-o-suicidio-de-pastores/> Acesso em: 07, de Abril de 2021.

SANTOS, Valdeci. **O pastor e a síndrome de Burnout**: Uma abordagem teológica-pastoral. Revista Fides Reformata, 2018. Disponível em: https://cpaj.mackenzie.br/wp-content/uploads/2019/04/Fides23_2_1_O_Pastor_e_a_Sindrome_de_Burnout_Valdeci_Santos.pdf Acesso em setembro de 2021.

SÍNDROME de Burnout. **Ministério da Saúde**. 24 de novembro de 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>. Acesso em agosto de 2021.

TRASK, Thomas. **O manual do pastor pentecostal**. CPAD. 1997.

VARELA, D. **Síndrome de Burnout**: esgotamento profissional. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/sindrome-de-burnout-esgotamento-profissional/>. Acesso em agosto de 2021.

VARGENS, R. **Instituto Cristão de pesquisa**. É lícito o pastor tirar férias?. [entre 2000 e 2020] Disponível em: <https://www.icp.com.br/icpresponde013.asp>. Acesso em agosto de 2021.