

SÍNDROME DE BURNOUT E A OCORRÊNCIA EM PASTORES: PROPOSTAS PARA A PREVENÇÃO E CUIDADO.¹

Samuel Trindade Dias Pereira²

Resumo

Pastores e líderes religiosos estão susceptíveis ao esgotamento por causa das exigências ministeriais, o que pode drenar suas reservas de energia emocional, cognitiva, espiritual, física e prejudicar o desempenho de sua função de forma geral. Uma das causas é a diversidade de funções, que por sua vez mina o ânimo do líder, causando desânimo, stress e falta de energia. As reações emotivas (tristeza, alegria, boa notícia, má notícia) a que o líder está exposto, contribuem para o seu enfraquecimento, quando não é observado atentamente. Diante da ocorrência de Síndrome de Burnout em pastores; o que o pastor e a igreja podem fazer, como medida preventiva para que isso não ocorra?

Palavras-chave

Burnout; Pastores; Igrejas

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”³. A pessoa que antes era dedicada ao seu trabalho, esgota-se e, em determinado momento, desiste 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”⁴. Essa lista, entrará em vigor a partir de 2021. Entretanto, é um assunto que já vem sendo discutido a muito tempo.

A princípio, é necessário diferenciar o que é Estafa do que é a Síndrome Burnout. Estafa é cansaço agudo, basta o indivíduo descansar que suas energias se reestabelecem normalmente. Burnout é diferente, pois se trata de stress agudo, cansaço que não passa com descanso, sentimento de inutilidade, de que o trabalho não serve mais e perda de sentido nas coisas que está fazendo. Apenas o tratamento adequado poderá ajudar a pessoa a superar a Síndrome de Burnout. A demora no início do tratamento pode transformar a Síndrome de Burnout num quadro crônico, podendo levar a pessoa a um estado de depressão profunda.

¹ Trabalho de Conclusão de Curso apresentado em forma de Artigo como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Teologia da Faculdade Unida de Vitória no ano de 2019, sob a orientação do professor Francisco de Assis Souza dos Santos.

² Graduando do Curso de Bacharel em Teologia da Faculdade Unida de Vitória, Espírito Santo.

³ 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, jun. 2017. Disponível em: <<https://bit.ly/2msFIEl>>. Acesso em: 19 set. 2019.

⁴ ONU BRASIL. *Síndrome de Burnout é detalhada em classificação internacional da OMS*. Disponível em: <<https://bit.ly/2kL7kUQ>>. Acesso em: 19 set. 2019.

Em recente estudo, apresentado por Schonfeld, Bianchi e Palazzi, debatendo a respeito da diferença entre Depressão e Burnout, observou-se que:

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, para o Burnout, relacionados ao trabalho, também são preditores de depressão. Bem como, fatores de risco para depressão (por exemplo, episódios depressivos passados) também são preditores de Burnout (tradução nossa).⁵

Finalmente, conclui-se que ambas estão relacionadas e o que é denominado de esgotamento é também reconhecido como depressão. Portanto, por almejar por bom ministério e, sonhar em que ele não seja um peso, mas antes prazeroso e produtivo, este artigo tenta contribuir para que pastores e líderes atentem para essa doença, previnam-se e, se for o caso, iniciem o mais rápido possível o tratamento necessário para a cura da Síndrome de Burnout. Metodologicamente, o artigo está constituído de pesquisa bibliográfica e pesquisa de campo, visto que o pesquisador observou a necessidade de prevenção e tratamento na igreja onde serve como pastor.

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”⁶.

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 se refere a

⁵*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 (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, Irvin 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, ago, 2018. Disponível em: <<https://bit.ly/2mmVn7X>>. Acesso em: 20 jul. 2019.

⁶ SANTOS, Vanessa. *O que são doenças, síndromes e transtornos?* Disponível em: <<https://bit.ly/2krSnXI>>. Acesso em: 30 jun. 2019.

algo que deixou de funcionar por um cansaço exacerbado. Ela é caracterizada por esgotamento, desinteresse pelo trabalho, por gerar sofrimento, resultando em consequências drásticas no desempenho e na saúde.

Os primeiros estudos sobre a Síndrome de Burnout foram realizados em 1974 pelo psicanalista alemão Herbert J. Freudenberger⁷, que a descreveu como “um estado de esgotamento tanto físico quanto mental”⁸. Entretanto, baseado na proposta mais aceita pela literatura, em estudos realizados 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 passa 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.⁹

Tais características mostram que a Síndrome de Burnout afeta diretamente o indivíduo e as pessoas que o rodeiam. Ele não consegue desempenhar sua função de maneira a atender bem as pessoas que solicitam sua atenção, pois sua saúde se encontra comprometida pela Síndrome de Burnout.

A crescente ocorrência da Síndrome de Burnout, tem aumentado a discussão em torno desse tema. Esse dado pode estar associado às mudanças pelas quais a sociedade passa. De acordo com o filósofo sul coreano, Byung-Chul Han, vivemos hoje a época de:

⁷ 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 também 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 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.

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

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

⁸ MENDANHA, Marcos Henrique et al. *Desvendando o Burnout: uma análise interdisciplinar da síndrome do esgotamento profissional*. São Paulo: LTr, 2018, p. 9.

⁹ 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, p. 41-43, 2011, p. 42.

Doenças neuronais como a Depressão, Transtorno de Déficit de Atenção com Síndrome de Hiperatividade (TDAH), Transtorno de Personalidade Limítrofe (TPL), ou a Síndrome de Burnout (SB) que determinam a paisagem patológica do começo do século XXI. Não são infecções, mas enfartos, provocados não pela negatividade de algo imunologicamente diverso, mas pelo excesso de positividade. Assim, eles escapam a qualquer técnica imunológica, que tem a função de afastar a negatividade daquilo que é estranho.¹⁰

Percebe-se isso, nos ambientes de trabalho atuais, pois, são caracterizados em sua grande maioria, pela cobrança, visando o aumento de produtividade enquanto a saúde do trabalhador fica em segundo plano. Segundo Chul Han, hoje estamos vivendo na sociedade do cansaço, esta que é “caracterizada pela mudança da *sociedade disciplinar*, conceituada assim por Michel Foucault, que é definida pela negatividade e habitada pelo sujeito da obediência; para a *sociedade do desempenho*, que é definida pela positividade e habitada pelo sujeito do desempenho e produção”¹¹.

Na sociedade do desempenho, observa-se o frenesi pelas “academias, escritórios, bancos, aeroportos e shoppings”¹². Por sua vez, na sociedade disciplinar, observa-se os “hospitais, asilos, presídios, quartéis e fábricas”¹³. Entretanto, pode-se incluir em qualquer dessas listas, a Igreja, pois nela, encontramos as características da sociedade disciplinar e da sociedade de desempenho.

Influenciada pela sociedade disciplinar, observa-se as igrejas que exercem controle e domínio sobre seus fiéis. Por outro lado, e mais recente, a sociedade do desempenho tem influenciado muitas igrejas, e observa-se a invasão da prática do Coaching, onde o foco é a busca de resultados positivos tanto do pastor, quanto dos seus liderados.

Portanto, a sociedade disciplinar, segundo Byung-Chul Han, é caracterizada por proibições, mandamentos e leis, que geram loucos e delinquentes. Por sua vez a sociedade do desempenho, é caracterizada por projetos, iniciativa e motivação, que geram depressivos e fracassados. Logo, para o autor “o que causa a depressão do esgotamento não é o imperativo de obedecer apenas a si mesmo, mas a pressão do desempenho. Portanto, a Síndrome de Burnout não expressa o si mesmo esgotado, mas antes a alma consumida”¹⁴. Para Byung-Chul Han, a Síndrome de Burnout é “uma queima do eu por superaquecimento, devido a um excesso de igual”¹⁵. Isso se dá pela carência de vínculos que a sociedade gerou nos indivíduos. Byung-Chul Han cita Baudrillard dizendo que “quem vive do igual, também perece pelo

¹⁰ HAN, Byung-Chul. *Sociedade do cansaço*. Tradução de Enio Paulo Giachini. Petrópolis: Vozes, 2017, p. 7.

¹¹ HAN, Byung-Chul, 2017, p. 23.

¹² HAN, Byung-Chul, 2017, p. 24.

¹³ HAN, Byung-Chul, 2017, p. 24.

¹⁴ HAN, Byung-Chul, 2017, p. 27.

¹⁵ HAN, Byung-Chul, 2017, p. 21.

igual”¹⁶. O indivíduo na busca incessante pela auto realização, esquece totalmente do outro e por isso esgota-se. Logo, “a sociedade está entrando cada vez mais num estado que se caracteriza pelo desaparecimento da alteridade e da estranheza e, no lugar destas entra em cena a diferença”¹⁷.

1.1. 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”¹⁸. São perceptíveis 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. Além disso, 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”¹⁹. A pessoa é acometida por fadiga, falta de vontade e motivação para ir ao trabalho. Ela não se percebe na atividade outrora exercida com prazer, vivenciando desconforto que compromete seu desempenho no trabalho.

Em um artigo informativo sobre a Síndrome de Burnout; França, Oliveira, Lima, Melo e Silva; mostraram que a lista de sintomas encontrados na literatura é grande e podem ser subdivididos em físicos, psíquicos, comportamentais e defensivos.

Físicos – fadiga constante e progressiva, distúrbios do sono, dores musculares e osteomusculares, cefaleias, enxaquecas, perturbações gastrointestinais, imunodeficiência, transtornos cardiovasculares, distúrbios respiratórios, disfunções sexuais e alterações menstruais em mulheres. *Psíquicos* – falta de atenção, alterações de memória, lentificação do pensamento, sentimento de alienação e solidão, impaciência, sentimento de insuficiência, baixa autoestima, labilidade emocional, dificuldade de auto aceitação, astenia, desânimo, disforia, depressão, desconfiança e paranoia. *Comportamentais* - negligências ou excesso de escrúpulos, irritabilidade, incremento da agressividade, incapacidade para relaxar, dificuldade na aceitação de mudanças, perda de iniciativa, aumento do consumo de substâncias (bebidas alcoólicas, café, fumo, tranquilizantes, substâncias ilícitas, entre outras), comportamento de alto-risco e suicídio. *Defensivos* – tendência ao isolamento, sentimento de onipotência, perda do interesse pelo trabalho ou até para o lazer, absentismo, ironia, cinismo.²⁰

¹⁶ BAUDRILLARD, 1992 apud HAN, 2017, p. 15.

¹⁷ HAN, Byung-Chul, 2017, p. 10.

¹⁸ VARELLA, Maria Helena. *Síndrome de Burnout (esgotamento profissional)*. Disponível em: <<https://bit.ly/2Zl8DZ6>>. Acesso em 13 jul. 2019.

¹⁹ RAMOS, Vanessa et al, 2011, p. 42.

²⁰ FRANÇA, Thais Lorena Barbosa et al. Síndrome de Burnout: características, diagnóstico, fatores de risco e prevenção. *REUOL - Revista de Enfermagem da UFPE on line*. Recife- PE, v. 8, nº. 10, p. 3539-3546, out 2014. Disponível em: <<https://bit.ly/2J6tHNg>>. Acesso em: 22 set. 2019. p. 3543.

De acordo com o Ministério da Saúde, “tais sintomas podem surgir de forma leve, mas tendem a piorar com o passar dos dias”²¹. Portanto, é necessário que ao surgirem os primeiros sinais da ocorrência da Síndrome de Burnout, deve-se buscar ajuda, pois, o tratamento deve ter início imediato.

1.2. Tratamentos e prevenção para a Síndrome de Burnout

O diagnóstico da síndrome de Burnout “é realizado por profissional de saúde mental, seja ele psicólogo ou psiquiatra. A partir dos sintomas apresentados, história pessoal e contextualização do momento atual, o profissional realiza o diagnóstico”²². Por sua vez 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.²³

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 exercendo o ministério pastoral, atuando em atividades com menos atribuições e exigências. Logo, mudar a rotina de trabalho, diminuir a carga horária e reorganizar a agenda de prioridades é essencial para lidar com a Síndrome de Burnout.

Pesquisadores dos Estados Unidos comprovaram que há um crescente número de cuidadores de idosos, que se expõe ao risco de desenvolver a Síndrome de Burnout. Pensando nisso, várias startups²⁴ 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,

²¹ MINISTÉRIO DA SAÚDE. *Síndrome de Burnout: causas, sintomas, tratamentos, diagnósticos e prevenção*. 2019. Disponível em: <<https://bit.ly/2QFqAP4>>. Acesso em: 15 set. 2019.

²²MERZEL, Ana. *Síndrome de Burnout*. Notícias de Saúde. Albert Einstein. Disponível em: <<https://bit.ly/2M8yjSG>>. Acesso em: 23 set. 2019.

²³ MINISTÉRIO DA SAÚDE. *Síndrome de Burnout: causas, sintomas, tratamentos, diagnósticos e prevenção*. 2019. Disponível em: <<https://bit.ly/2QFqAP4>>. Acesso em: 15 set. 2019.

²⁴ *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.

cuidado sob medida. É um protocolo que através do perfil do cuidador, cria uma estratégia para combater e prevenir a Síndrome Burnout”²⁵.

Similarmente, tais aplicativos podem ser usados também para a prevenção da Síndrome de Burnout em outras profissões, pois a crescente ocorrência dela, favoreceria para que as ideias dessas startups, avançassem para outros campos.

1.3. 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 sucesso”²⁶. Logo, ela está diretamente ligada ao trabalho como dito anteriormente. Entretanto, verifica-se maior ocorrência principalmente em atividades 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”²⁷. Em artigo discutindo o assunto, o Pastor Valdeci Santos concluiu 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.²⁸

Portanto, as exigências do exercício pastoral podem contribuir para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout. Ainda utilizando Valdeci Santos como referência, em seu artigo, ele aponta que:

Em estudos recentes, realizados por pesquisadores do Francis Schaeffer Institute of Church Leadership Development, revela sinais alarmantes com respeito à saúde dos ministros de denominações evangélicas nos Estados Unidos. Dentre os pastores entrevistados: 75% relataram estar “extremamente estressados”; 90% trabalham entre 55 e 75 horas por semana; 90% se sentem fatigados e exaustos ao final de cada

²⁵TAVARES, Marisa. *Aplicativos ajudam cuidadores a evitar o Burnout*. Disponível em: <<https://glo.bo/2vrg18n>>. Acesso em: 20 set. 2019.

²⁶ ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. *CID: Burnout é um fenômeno ocupacional*. 2019. Disponível em: <<https://bit.ly/2MI9CkP>>. Acesso em 25 set. 2019.

²⁷ RAMOS, Vanessa. RIBEIRO et al, 2011, p. 41.

²⁸ SANTOS, Valdeci. O Pastor e a Síndrome de Burnout: Uma Abordagem Teológica-Pastoral. *Fides Reformata – Revista do Centro Presbiteriano de Pós-Graduação Andrew Jumper*. São Paulo- SP. v. 23, nº. 2, 2018, p. 9-24. Disponível em: <<https://bit.ly/2kJ6eca>>. Acesso em: 12 jul. 2019. p. 24.

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 mês.²⁹

Finalmente, observa-se que a Síndrome de Burnout desenvolve com mais facilidade em pessoas que estejam exercendo a função de cuidado de alguém, lidando especialmente com o sofrimento dessas pessoas.

2. Síndrome de Burnout em pastores e líderes religiosos

O número de pastores que se suicidam tem aumentado significativamente. Entre 2017 e 2019 no Brasil, cerca de vinte pastores suicidaram e, alguns deles, tinham o diagnóstico de Burnout, sendo que a maioria, segundo os depoimentos de amigos e familiares, “a depressão foi a principal causa do suicídio”³⁰. O pastor Jarid Wilson, de uma grande igreja nos Estados Unidos, suicidou após uma luta intensa contra a depressão. Ele tinha uma organização que prestava auxílio para pessoas que estavam enfrentando transtorno depressivo. Dias antes de sua morte, o pastor publicou a seguinte mensagem em perfil de 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. Ele sempre faz isso (tradução nossa).³¹

Casos como o dele, mostram o quanto os pastores estão suscetíveis a desenvolverem a Síndrome de Burnout. E isso se deve ao fato de que a grande maioria deles, não se preocupam em cuidar de si mesmo. É preocupante o que ocorre à liderança evangélica brasileira e as suas famílias. Segundo Jaime Kemp, “a maioria dos pastores têm serias dificuldades em seus relacionamentos familiares”³². Além do mais, eles têm o seu prazer restrito, falta de privacidade, dentre outras limitações imposta pelos outros ou por eles mesmos. De acordo com Francisco Lotufo Neto, em sua tese de livre docência, o pastor e líder religioso “está completamente envolvido no seu ambiente como não acontece com nenhuma outra ocupação. A profissão está associada à sua identidade, não pode ser outra coisa e, em alguns casos, não há férias”³³. Aliás, “é mais grave ainda porque estes se sentem responsáveis por uma gama de

²⁹ KREJCIR, 2016 apud SANTOS, 2019, p. 13.

³⁰ KASHIMA, Patrícia. *Suicídio entre Pastores: Cada vez mais comum / Setembro Amarelo*. Igreja Multimídia. Disponível em: <<https://bit.ly/32HHhhG>>. Acesso em: 19 set. 2019.

³¹ *Loving Jesus doesn't always cure suicidal thoughts. Loving Jesus doesn't always cure depression. Loving Jesus doesn't always cure PTSD. Loving Jesus doesn't always cure anxiety. But that doesn't mean Jesus doesn't offer us companionship and comfort. He ALWAYS does that.*

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.

³² KEMP, Jaime. *Pastores em perigo*. São Paulo: Hagnos, 2006, p. 10.

³³ NETO, Francisco Lotufo. *Psiquiatria e Religião: A Prevalência de Transtornos Mentais entre Ministros Religiosos*. Tese de Livre Docência em Ciência da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. São

atividades e funções e quando não dá para desempenhar todas as funções, automaticamente surge a cobrança pessoal”³⁴.

O que pode aumentar significativamente o risco de pastores desenvolverem a Síndrome de Burnout, em alguns casos, é o não reconhecimento do seu trabalho como pastor. A falta de remuneração justa, é apenas um, dos vários problemas que propiciam que a Síndrome de Burnout se manifeste, tendo em vista que o pastor lida com diferentes demandas da igreja e, além disso, precisa cuidar da família e de questões pessoais. Ao observar o suicídio de um amigo que era pastor, Natan Carter escreveu o seguinte:

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 incômodo 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.³⁵

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 de todo não é ruim, afinal, como definiu bem o teólogo Rudolf Von Sinner, “o trabalho com carga elevada não é necessariamente ruim – pelo contrário, pode trazer muitos benefícios para a pessoa e as instituições”³⁶. Porém, ao terem que lidar com as frustrações, perdem a motivação e sucumbem ao compararem o seu desempenho com o dos outros colegas, resultando assim o esgotamento que pode levar ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout.

2.1. Reconhecendo o problema

A partir do momento que os primeiros sinais aparecem, é importante que o pastor ou líder religioso procure ajuda. Infelizmente, muitos não o faz por medo do que pensarão a respeito de sua pessoa. O pastor Valdeci Santos defende que:

É fundamental que os pastores se disponham a “pedir ajuda”. Isso parece ser extremamente difícil, pois admitir a vulnerabilidade pessoal pode ser acompanhada

Paulo: FM-USP. Tese de Livre Docência. Disponível em: <<https://bit.ly/2kIpmad>>. Acesso em: 29 jun. 2019. p. 228.

³⁴MAGALHÃES, José G. *Estresse no ministério pastoral: saiba como evitar*. Disponível em: <<https://bit.ly/2IWsyPM>>. Acesso em: 19 set. 2019.

³⁵CARTER, Natan. *Quando um pastor comete suicídio*. Tradução de Ramon Rios. Disponível em: <<https://bit.ly/2ksSeDa>> . Acesso em: 19 set. 2019.

³⁶SINNER, 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. p. 626.

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 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.³⁷

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. Além do mais, 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. O Pastor Wayne Cordeiro, em seu livro onde relata sua própria experiência após ser diagnosticado com a Síndrome de Burnout, afirmou que “quando surgem os primeiros sinais de Burnout, é hora de fazer uma pausa”³⁸.

O pesquisador deste artigo, participou de um encontro nacional de ministros da igreja da qual é membro e, na oportunidade comunicou o objeto 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.

2.2. Buscando a cura

Se o reconhecimento é difícil, buscar a cura está no mesmo nível 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 não está susceptível às intempéries da vida. De acordo com o pastor Hernandes Dias Lopes:

O pastor precisa cuidar de si mesmo antes de cuidar dos outros, pois, a vida do pastor é a vida do seu pastorado. Há muitos cansados da obra e na obra, porque procuraram cuidar dos outros sem cuidar de si mesmos. Antes de pastorear os outros, precisamos pastorear a nós mesmos.³⁹

³⁷SANTOS, Valdeci, 2019, p. 19.

³⁸ CORDEIRO, Wayne. *Andando com o tanque vazio?: Encha o tanque e renove a paixão*. Tradução de Emirson Justino. São Paulo: Editora Vida, 2011, p. 18.

³⁹ LOPES, Hernandes Dias. *De pastor a pastor: princípios para ser um pastor segundo o coração de Deus*. São Paulo: Hagnos, 2008, p. 121.

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, os pastores e líderes religiosos, independente da realidade em que estão inseridos, devem buscar ajuda. 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:

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 de tempo, 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" (tradução nossa).⁴⁰

Nota-se que o Padre Barry K. Estadt 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 aquele 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 ele lida no dia a dia, na vida 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"⁴¹. 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 corre 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.

⁴⁰*I 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 up n that offer."*

ESTADT, Barry et al. *Pastoral counseling: Adresses, essays, lectures*. New Jersey: Prentice-Hall, 1983, p. 08.

⁴¹ SILVA, Neir Moreira da. *Espiritualidade e saúde mental no contexto do aconselhamento pastoral. Reflexus-* Ano VII, nº. 10 - Vitória: Editora Unida, 2013, p. 107.

2.3. 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”⁴². Porém, surge a pergunta: - quem cuida do cuidador? Ao que, buscando responder a esta pergunta, em sua tese de mestrado, a psicóloga Roseli Oliveira conclui que:

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.⁴³

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. Segundo 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”⁴⁴. 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 sacramenta-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”⁴⁵.

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.⁴⁶

⁴² 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.

⁴³ 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.

⁴⁴ LOURENÇO, Ionice Alves. O sofrimento silencioso por trás do altar. Suicídio-prevenção-posvenção dos líderes religiosos: “cuidando do cuidador”. IN: ANGERAMI, Valdemar Augusto (Org.). *Suicídio e suas interfaces*: o ardiloso emaranhado da autodestruição. Belo Horizonte: Artesã Editora, 2019, p. 324.

⁴⁵ LOURENÇO, Ionice Alves, 2019, p. 324.

⁴⁶ BOFF, Leonardo. *Quem cuida do cuidador?* Disponível em: <<https://bit.ly/2JmZUo>>. Acesso em: 07 set. 2019.

Dessa forma, o ser humano deve ser visto holisticamente, ou seja, de maneira integral, pois, ele não é apenas corpo. 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, as fobias, as invejas, a ignorância, o não conformar-se ao que é e uma infinidade de outras patologias e sofrimentos.⁴⁷

A realidade que é problemática, se deve ao fato de a igreja ter subdividido o cuidado do corpo, alma e espírito. Nessa compartimentalização, delega-se cada parte a uma especialidade, o que gera 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”⁴⁸.

Essa ideia deve perpassar 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”⁴⁹.

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.

3. 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. O pastor precisa mostrar aos que estão com ele que aquele ambiente deve proporcionar cura e, não ser um local que facilite o desenvolvimento de qualquer tipo de doenças nas pessoas que frequentam aquele ambiente. 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

⁴⁷ LELOUP, Jean- Yves. *Cuidar do ser: Fílon e os terapeutas de Alexandria*. Petrópolis: Vozes, 2013, p. 35.

⁴⁸ SINNER, Rudolf von, 2017, p. 626.

⁴⁹ BOTEGA, Neury José. *Crise Suicida*. Porto Alegre: Editora Artmed, 2015, p. 208.

quem recebe o cuidado, mas também naquele que cuida”⁵⁰. 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 igreja está susceptível a enfrentar problemas, afinal, a igreja é constituída por pessoas que tem 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 fieis nos dízimos, faltam aos cultos, não leem a Bíblia com entendimento, não amam com maturidade – todas essas pessoas são o veneno da vida pastoral.⁵¹

Além disso, o pastor e líder religioso tem que saber lidar com os erros dos outros; segundo o teólogo Santo 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”⁵².

Segundo Bruce, Martins, Duru, Beech, Sims, Harawa, Vargas, Kermah, Nicholas, Brown e Norris, 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”(tradução nossa)⁵³.

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

3.1. Entendendo o cuidado como função de todos

⁵⁰ ROCHA, Abdruschin Schaeffer. *Heremênutica do cuidado pastoral: Lendo textos e pessoas num mundo paradoxal*. São Leopoldo: Sinodal/EST, 2012, p. 225.

⁵¹ PETERSON, Eugene H. *O pastor que Deus usa: cinco pilares da prática pastoral*. São Paulo: Mundo Cristão, 2008, p. 85.

⁵² FERREIRA, Franklin. *Agostinho de A a Z*. São Paulo: Editora Vida, 2007, p. 156.

⁵³ *Religiosity has been associated with positive health outcomes. Hypothesized pathways for this association include religious practices, such as church attendance, that result in reduced stress.*

BRUCE, Marino et al. *Church attendance, allostatic load and mortality in middle aged adults*. PLoS ONE 12 (5): e0177618. Disponível em: <<https://bit.ly/2kVQToD>>. Acesso em: 19 set. 2019.

Entende-se que “o cuidado é uma vocação da comunidade no mundo⁵⁴”. 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.⁵⁵

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*⁵⁶; 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 a de 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 se não for em comunidade, logo, “não há um eu sem um tu”⁵⁷. Sathler-Rosa ainda defende 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.⁵⁸

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

⁵⁴ 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.

⁵⁵ SATHLER-ROSA, 2013, p. 134.

⁵⁶ BIBLIA. Português. *A Bíblia de Jerusalém*. Nova edição ver. ampl. São Paulo: Paulus, 2002.

⁵⁷ SATHLER-ROSA, Ronaldo. *Cuidado pastoral em perspectiva histórica e existencial: uma revisão crítica*. São Paulo: ASTE, 2013, p. 130.

⁵⁸ SATHLER-ROSA, 2013, p. 134.

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 mesma.

De acordo com sociólogo Zygmunt Bauman, comunidade é uma coisa boa, afinal, vivendo em um tempo inflexível e competitivo a palavra *comunidade* soa bem aos nossos ouvidos e “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”⁵⁹.

A partir desses pressupostos, fica claro que o cuidado não deve ser visto como função apenas do que foi ordenado ao ministério pastoral, “logo, com o pressuposto do cuidar, acredito na ação pastoral da Igreja, pois pastorear o mundo é dever dos representantes de Cristo no mundo e não está limitado simplesmente a uma pessoa, na figura do ministro formalmente consagrado”⁶⁰. Expectativas e cobranças no meio eclesiástico afetam a vida do pastor ou líder religioso. Em algumas igrejas, o pastor não pode estar esgotado; caso esteja, as pessoas entendem isso como indicativo da falta de capacidade do pastor para cuidar de si mesmo. Certo é que, a comunidade entendendo princípio do cuidado como função de todos, se torna uma forte aliada na prevenção para que os pastores e líderes religiosos não desenvolvam a Síndrome de Burnout e possam desenvolver suas funções com alegria.

3.2. Fortalecendo amizades para prevenir o Burnout

Observa-se que grande porcentagem de pastores e líderes religiosos, não têm amizades profundas e compromissadas. Infelizmente, em alguns casos nem mesmo suas esposas são suas amigas⁶¹. E se tratando dos superiores, que deveriam ser amigos próximos, a situação é complexa e, segundo definiu Blain:

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.⁶²

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

⁵⁹ BAUMAN, 2003 apud SATHLER-ROSA, 2013, p. 133.

⁶⁰ OLIVEIRA, David Mesquiati de. TERRA, Kenner. *Experiência e Hermenêutica Pentecostal: Reflexões e propostas para a construção de uma identidade teológica*. Rio de Janeiro: CPAD, 2018, p. 165.

⁶¹ KEMP, Jaime. *Pastores em perigo*. São Paulo: Hagnos, 2006, p. 51.

⁶² BLAIN, 1958 apud NETO, 1997, p. 225.

a razão para que alguns tenham 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”⁶³. 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.

Destaca-se nesse artigo a questão da amizade, pois a mesma é importante para que os pastores e líderes religiosos previnam a ocorrência da Síndrome de Burnout. Segundo Blain:

Recomenda ser necessário um conceito elástico de saúde e o cultivar a capacidade de aceitar e trabalhar dentro destas limitações; separar tempo para descansar, planejar, crescer espiritualmente; clarificar continuamente os seus objetivos, a fim de manter um forte senso de direção e sentido; saber onde está e avaliar seu trabalho; procurar estabelecer um programa adequado de recreação e lazer; dormir adequadamente; relaxar; estabelecer períodos para oração, meditação e brincar; cultivar relações interpessoais e amizades.⁶⁴

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”(tradução nossa)⁶⁵. 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”⁶⁶. Os pastores e líderes religiosos precisam desenvolverem amizades, fugindo assim da competição entre o grupo. Amizades

⁶³QUARESMA, Marcos. *Suicídio de pastores e líderes: uma reflexão necessária*. Disponível em: <<https://bit.ly/31b277T>>. Acesso em: 25 set. 2019.

⁶⁴BLAIN, 1958 apud NETO, 1997, p. 226.

⁶⁵*Loneliness greatly increases the risk of death and is more harmful to health than tobacco and alcohol addictions*.

HOLT-LUNSTAD, Julianne et al. *Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review*. PLoS Med 7(7): e1000316. Disponível em: <<https://bit.ly/2PhH29U>> . Acesso em: 19 set. 2019.

⁶⁶PARROTT, Les. PARROTT, Leslie. *Relacionamentos: Orientações seguras e práticas para enriquecer qualquer tipo de relacionamento*. São Paulo: Vida, 1999, p. 77.

que sejam auxiliadoras em momentos de crises e desesperança. Amizades que sejam fundamentadas em confiança.

3.3. 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. De acordo com o pastor Ricardo Gondim:

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 passou na bíblia foi o diabo, no livro de Jó”.⁶⁷

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 sou 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”.⁶⁸

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 e líderes religiosos deve ser praticado visto que o exercício ministerial implica no 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,

⁶⁷ GONDIM, Ricardo. *É proibido: o que a bíblia permite e a igreja proíbe*. São Paulo: Mundo Cristão, 1998, p. 95.

⁶⁸ ROBINSON, Jeff. *5 motivos para não desperdiçar o seu momento de lazer*. Disponível em: <<https://bit.ly/2muz4gZ>>. Acesso em: 21 set. 2019.

lembre-se que existe um ser humano a Imagem de Deus atrás do púlpito. Um ser humano igualzinho a você. Que Jesus levante uma Igreja onde cuidar dos pastores não é opção, mas sim fundamental.⁶⁹

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 evitarem estresse ao longo da vida e prevenirem a ocorrência da Síndrome de Burnout.

Conclusão

Conclui-se que, diante do crescente número de casos de ocorrência da Síndrome de Burnout entre pastores e líderes religiosos, é importante falar a respeito dos desafios do ministério pastoral e dos riscos inerentes ao mesmo caso excessos não sejam evitados. Diante da ocorrência de Síndrome de Burnout em pastores; é dever tanto do pastor quanto da igreja contribuir para que os índices de pastores com Síndrome de Burnout não continuem alcançando níveis alarmantes.

É evidente que o problema do esgotamento entre pastores e líderes religiosos não é recente. Percebe-se que os pastores e líderes religiosos não podem negligenciar o cuidado consigo mesmo, preocupando apenas com o cuidado do outro. Entretanto os membros da igreja precisam ter em mente que, os pastores são cuidadores que também precisam de cuidados e, entendam que são importantes tanto na prevenção quanto no cuidado para com aqueles que são propensos ou que já estão lutando contra a Síndrome de Burnout, afinal como demonstrado neste artigo, o cuidado é uma função de todos e, isso inclui o cuidado para com os pastores e líderes religiosos.

Fica evidente que os membros devem criar espaços para que os pastores e líderes religiosos lutem e enfrentem seus problemas. Proporcionando e incentivando 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 do motivo pela qual o pastor tem muitos liderados e poucos amigos dentre estes.

Por fim, o artigo proposto não tem a pretensão de encerrar a discussão em torno do assunto, visto que, o mesmo precisa ser amplamente debatido, e existem muitas propostas que devem ser feitas, para que o maior número de pessoas tenha conhecimento e assim possam

⁶⁹ CANNES, Lisandro (Lisandro Canes). *Mais um caso de suicídio de pastor*. Rio Grande do Sul, 11 set. 2019. Facebook: Lisandro Canes. Disponível em: <<https://bit.ly/2MeBOcq>>. Acesso em: 14 out. 2019.

contribuir para que essa Síndrome não faça com que pastores e líderes religiosos desistam do seu ministério.

Referências

- ALVES, Marcelo E. Síndrome de Burnout. *Psychiatry on line Brasil*. Porto Alegre-RS, v. 22, jul – nov, 2017. Disponível em: <<https://bit.ly/2kquq1e>>. 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: Editora Artmed, 2015.
- BRUCE, Marino et al. *Church attendance, allostatic load and mortality in middle aged adults*. PLoS ONE 12 (5): e0177618. Disponível em: <<https://bit.ly/2kVQToD>>. Acesso em: 19 set. 2019.
- CANNES, Lisandro (Lisandro Canes). *Mais um caso de suicídio de pastor*. Rio Grande do Sul, 11 set. 2019. Facebook: Lisandro Canes. Disponível em: <<https://bit.ly/2MeBOcq>>. Acesso em: 14 out. 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, jun. 2017. Disponível em: <<https://bit.ly/2msFIEl>>. Acesso em: 19 set. 2019.
- CARTER, Natan. *Quando um pastor comete suicídio*. Tradução de Ramon Rios. Disponível em: <<https://bit.ly/2ksSeDa>>. Acesso em: 19 set. 2019.
- CORDEIRO, Wayne. *Andando com o tanque vazio?: Encha o tanque e renove a paixão*. Tradução de Emerson Justino. São Paulo: Editora Vida, 2011.
- ESTADT, Barry et al. *Pastoral counseling: Adresses, essays, lectures*. New Jersey: Prentice-Hall, 1983.
- FERREIRA, Franklin. *Agostinho de A a Z*. São Paulo: Editora Vida, 2007.
- FRANÇA, Thais Lorena Barbosa et al. Síndrome de Burnout: características, diagnóstico, fatores de risco e prevenção. *REUOL - Revista de Enfermagem da UFPE on line*. Recife- PE, v. 8, nº. 10, p. 3539-3546, out 2014. Disponível em: <<https://bit.ly/2J6tHNq>>. Acesso em: 22 set. 2019.
- GONDIM, Ricardo. *É proibido: o que a bíblia permite e a igreja proíbe*. São Paulo: Mundo Cristão, 1998.
- HAN, Byung-Chul. *Sociedade do cansaço*. Tradução de Enio Paulo Giachini. Petrópolis: Vozes, 2017.
- HOLT-LUNSTAD, Julianne et al. *Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review*. PLoS Med 7(7): e1000316. Disponível em: <<https://bit.ly/2PhH29U>>. Acesso em: 19 set. 2019.
- KASHIMA, Patrícia. *Suicídio entre Pastores: Cada vez mais comum / Setembro Amarelo*. Igreja Multimídia. Disponível em: <<https://bit.ly/32HHhhG>>. Acesso em: 19 set. 2019.
- KEMP, Jaime. *Pastores em perigo*. São Paulo: Hagnos, 2006.

- LELOUP, Jean- Yves. *Cuidar do ser: Fílon e os terapeutas de Alexandria*. Petrópolis: Vozes, 2013.
- LOPES, Hernandes Dias. *De pastor a pastor: princípios para ser um pastor segundo o coração de Deus*. São Paulo: Hagnos, 2008.
- LOURENÇO, Ionice Alves. O sofrimento silencioso por trás do altar. Suicídio-prevenção-
posvenção dos líderes religiosos: “cuidando do cuidador”. IN: ANGERAMI, Valdemar Augusto (Org.). *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 et al. *Desvendando o Burnout: uma análise interdisciplinar da síndrome do esgotamento profissional*. São Paulo: LTr, 2018.
- MERZEL, Ana. *Síndrome de Burnout*. Notícias de Saúde. Albert Einstein. Disponível em:<<https://bit.ly/2M8yjSG>>. Acesso em: 23 set. 2019.
- 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.
- NETO, Francisco Lotufo. *Psiquiatria e Religião: A Prevalência de Transtornos Mentais entre Ministros Religiosos*. Tese de Livre Docência em Ciência da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. São Paulo: FM-USP. Tese de Livre Docência. Disponível em:<<https://bit.ly/2kIpmad>>. Acesso em: 29 jun. 2019.
- OLIVEIRA, David Mesquiati de. TERRA, Kenner. *Experiência e Hermenêutica Pentecostal: Reflexões e propostas para a construção de uma identidade teológica*. Rio de Janeiro: CPAD, 2018.
- 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.
- _____. *Cuidando de Quem Cuida: Um olhar de cuidados aos que ministram a Palavra de Deus*. São Leopoldo: Sinodal, 2005.
- 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 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, p. 41-43, 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 – Revista do Centro Presbiteriano de Pós-Graduação Andrew Jumper*. São Paulo- SP. v. 23, nº. 2, 2018, p. 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/2krSnXI>>. 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, ago, 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.