

**SEMINÁRIO TEOLÓGICO BATISTA DO NORTE DO BRASIL
FACULDADE STBNB
CURSO DE BACHARELADO EM TEOLOGIA
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

Leandro Rafael de Aguiar Silva

**CANSADOS E SOBRECARGADOS: O MINISTÉRIO PASTORAL E
A SÍNDROME DE BURNOUT**

**RECIFE
2024**

LEANDRO RAFAEL DE AGUIAR SILVA

**CANSADOS E SOBRECARRREGADOS: O MINISTÉRIO PASTORAL E
A SÍNDROME DE BURNOUT**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como parte dos requisitos para obtenção do título de bacharel, junto ao curso de teologia, da Faculdade Seminário Teológico Batista do Norte do Brasil.

Orientador: Profº Me. Jades da Cunha e Silva Junior

**RECIFE
2024**

LEANDRO RAFAEL DE AGUIAR SILVA

Cansados e Sobrecarregados: O Ministério Pastoral e a Síndrome de Burnout

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como parte dos requisitos para obtenção do título de bacharel, junto ao curso de teologia, da Faculdade Seminário Teológico Batista do Norte do Brasil.

Aprovado em Junho de 2024

Professor Orientador

Prof. Me. Jades da Cunha Júnior

Dedico este trabalho a todos os pastores e líderes, desta geração e da próxima, que com todo vigor desejam servir fielmente ao Senhor no ministério ao qual foram chamados.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus, meu Senhor, Amado Salvador e Consolador, que em sua graça e misericórdia me sustentou e capacitou até aqui e tenho certeza que continuará a me sustentar até completar a sua boa obra em minha vida.

Agradeço a Waleska, minha esposa, a Isabela e Rafael, meus filhos, que com paciência e dedicação me encorajaram e apoiaram ao longo desta jornada de formação teológica e elaboração deste trabalho.

Agradeço aos meus pais, Márcia e Sérgio Salomão, a minha irmã, cunhado e sobrinho, Cybelli, Berg e Bernardo, a minha sogra, Elza, e a toda minha família onde cada um em sua forma de amor e carinho por mim colaboraram para a finalização deste curso e construção deste trabalho.

Agradeço a minha igreja, Igreja Batista em Campo Grande, que no reconhecimento do meu chamado ministerial me enviou ao seminário e me susteve em oração e recursos podendo eu chegar nesta etapa de conclusão do curso.

Agradeço aos pastores e amigos que muito cooperaram, direta e indiretamente, para minha formação e para esta pesquisa no decorrer do curso, o pr. Anderson Assunção (*in memorian*), o pr. Daniel Oliveira, o pr. Jades Jr., meu orientador, e o pastor Ronaldo Robson.

Agradeço a minha turma, turma 2020.2, pelo compartilhar da vida e ministério no decurso destes quatro anos de formação. Sou devedor a vocês, especialmente a Edson, Luann, Marlus, Murilo, Thomas e Wellington que foram cooperadores inestimáveis neste processo.

Vinde a mim, todos os que estais cansados e sobrecarregados, e eu vos aliviarei. Tomai sobre vós o meu jugo e aprendei de mim, porque sou manso e humilde de coração; e achareis descanso para a vossa alma. Porque o meu jugo é suave, e o meu fardo é leve.

(MATEUS 11.28-30)

RESUMO

A síndrome de burnout é uma comorbidade caracterizada pela exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional, seu impacto tem sido amplamente estudado em diversas profissões, mas muito particularmente naquelas que envolvem níveis elevados de carga emocional e constante interação pessoal. No entanto, um grupo singular merece atenção especial nesta questão que são os pastores, eles frequentemente enfrentam altas demandas de trabalho, pressões únicas e intensas no exercício multifacetado do ministério pastoral que os levam ao esgotamento, principalmente quando as ações preventivas a este mal não são observadas. O presente trabalho de conclusão de curso tem como tema central a relação entre a síndrome de burnout e ministério pastoral, e a partir desta questão norteadora, pretende-se compreender as especificidades do ministério pastoral que contribuem para o desenvolvimento do burnout, bem como identificar as consequências dessa condição sobre a saúde integral dos líderes religiosos propondo meios viáveis de enfrentamento a esta comorbidade.

Palavras-Chave: Ministério Pastoral; Burnout; Igreja;

ABSTRACT

Burnout syndrome is a comorbidity characterized by emotional exhaustion, depersonalization and low professional fulfillment. Its impact has been widely studied in various professions, but particularly in those that involve high levels of emotional burden and constant personal interaction. However, a unique group deserves special attention in this issue, which are pastors. They often face high work demands, unique and intense pressures in the multifaceted exercise of pastoral ministry that lead them to exhaustion, especially when preventive actions against this evil are not implemented. observed. This course conclusion work has as its central theme the relationship between burnout syndrome and pastoral ministry, and from this guiding question, we intend to understand the specificities of pastoral ministry that contribute to the development of burnout, as well as identify the consequences of this condition on the overall health of religious leaders, proposing viable means of coping with this comorbidity.

Keywords: Pastoral Ministry; Burnout; Church;

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	10
MINISTÉRIO PASTORAL.....	12
SÍNDROME DE BURNOUT.....	14
BURNOUT PASTORAL.....	17
CAUSAS DO BURNOUT PASTORAL.....	19
CONSEQUÊNCIAS DO BURNOUT PASTORAL.....	21
INTERVENÇÃO AO BURNOUT PASTORAL.....	22
PREVENÇÃO AO BURNOUT PASTORAL.....	25
Disciplinas Espirituais.....	26
Exercício físico e Alimentação Saudável.....	28
Descanso e Lazer.....	29
Relacionamentos Genuínos.....	30
Rede de Cuidado.....	32
Descentralização Ministerial.....	34
CONCLUSÃO.....	37
REFERÊNCIAS.....	39

INTRODUÇÃO

O ministério pastoral é uma vocação que exige um padrão superior de dedicação e compromisso, envolvendo responsabilidades espirituais, administrativas e sociais do ministro para com a comunidade. Esta intensa carga de deveres atrelada à pressão emocional contínua por parte do pastor e da comunidade, especialmente por resultados positivos, como também na compreensão errônea da invulnerabilidade física e mental do ministro, e da sua disponibilidade integral ao ministério podem levar ao desenvolvimento da síndrome de burnout por parte destes pastores. O esgotamento inevitavelmente comprometerá o ministro levando-o a um estado de exaustão física e emocional, reduzindo a sua eficácia na realização dos seus afazeres ministeriais, afetando o seu bem-estar e relações interpessoais, sobretudo, as familiares.

A síndrome de burnout ou síndrome do esgotamento profissional é uma comorbidade caracterizada pela exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal. O seu impacto tem sido amplamente estudado em diversas profissões, mas muito particularmente naquelas que envolvem níveis elevados de carga emocional e constante interação pessoal. No entanto, um grupo singular merece atenção especial nesta questão que são os pastores, eles frequentemente enfrentam altas demandas de trabalho, pressões únicas e intensas no exercício multifacetado do ministério pastoral que os levam ao esgotamento, principalmente quando as ações preventivas a este mal não são observadas.

O presente trabalho de conclusão de curso, portanto, tem como tema central a relação entre o ministério pastoral e a síndrome de burnout. A partir desta questão norteadora, pretende-se compreender as especificidades do ministério pastoral que contribuem para o desenvolvimento do burnout, bem como identificar as consequências dessa condição sobre a saúde integral dos líderes religiosos propondo meios viáveis de enfrentamento a esta comorbidade.

O objetivo geral desta pesquisa é investigar como os diversos fatores associados ao exercício do ministério pastoral podem afetar o bem-estar físico, emocional, social e espiritual dos pastores, levando-os ao esgotamento. Este estudo busca aprofundar a compreensão desse fenômeno, proporcionando uma análise

detalhada das causas, consequências e possíveis soluções para o esgotamento profissional nesse contexto específico.

Os objetivos específicos deste trabalho são:

1. Conceituar o ministério pastoral e a síndrome de burnout. Proporcionando uma compreensão clara e precisa dos conceitos de síndrome de burnout e ministério pastoral, explorando suas características, causas e manifestações no contexto religioso.
2. Identificar e avaliar o impacto da síndrome de burnout na saúde física, emocional, social e espiritual dos pastores. Analisando como o burnout afeta a saúde integral dos pastores, considerando os aspectos físicos, emocionais, sociais e espirituais, e avaliando as consequências desse esgotamento na vida pessoal e ministerial desses líderes religiosos.
3. Evidenciar subsídios para o desenvolvimento de estratégias intervencionistas e preventivas no âmbito do ministério pastoral visando a redução do burnout. Oferecendo orientações e sugestões práticas para a prevenção e intervenção no combate ao burnout entre pastores, promovendo um ambiente mais saudável e sustentável para o exercício ministerial.

A metodologia utilizada neste trabalho foi a pesquisa bibliográfica de abordagem qualitativa, que segundo Gerhardt e Silveira (2009) é qualitativa, pois produz informações aprofundadas e ilustrativas de aspectos da realidade que não podem ser quantificados, centrando-se na compreensão e explicação da dinâmica dos fatos; e segundo Gil (2002) é bibliográfica, pois é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos, assumindo um caráter exploratório proporcionando maior familiaridade com o objeto de estudo.

A importância desta pesquisa reside na necessidade de uma maior atenção às condições de trabalho e ao bem-estar dos pastores, que desempenham um papel crucial na orientação espiritual e suporte na comunidade de fé. Ao abordar essa temática, espera-se contribuir para a melhoria das condições de vida e de trabalho

dos ministros do evangelho, bem como para a eficácia de sua atuação no ministério pastoral.

MINISTÉRIO PASTORAL

O pastor é um homem vocacionado por Deus para cuidar das ovelhas do seu rebanho, a igreja. O reconhecimento da vocação divina é parte primordial do desenvolvimento do ministério pastoral, o vocacionado que entende o seu envolvimento no sagrado ministério meramente como um anseio particular ou por um convite que lhe foi feito certamente não será aprovado no que vier a realizar. Como afirma CUBALA (2022, p.72), “reafirmamos que é indispensável ter chamamento de Deus para o ministério, ainda cremos que Deus continua vocacionando homens e mulheres para sua seara (Mateus 9.38).” Desta forma evita-se que homens precipitadamente alcancem o ministério da Palavra sem a devida aprovação divina, ratificada pelas qualificações bíblicas que o candidato demonstra, por seu anelo pessoal e pelo reconhecimento da igreja do seu chamamento.

Munido da convicção do chamado divino para o ministério pastoral, o papel do vocacionado é cumprir fielmente os propósitos de Deus na sua vida e na vida da igreja na realização deste santo encargo. CUBALA (2022, p.73) defende o seguinte: “o vocacionado deve ser fiel ao cumprimento da missão incumbida a ele e ter um fortíssimo compromisso com Deus que o chamou para o ministério.” Assim, cabe ao pastor o reconhecimento dos deveres que ele foi convocado a realizar, impedindo desta forma, que o envolvimento com tarefas secundárias venha a desviá-lo do seu foco e conseqüentemente esgotá-lo.

O reformador alemão Martin Bucer (2020), em sua obra Teologia Pastoral, aponta cinco tarefas nas quais o pastor deve atuar para o verdadeiro pastoreio e cura da alma. São elas: conduzir a Cristo e a igreja aqueles que não o conhecem, reconduzir aqueles que se desviaram do caminho da verdade, reerguer aqueles que estando na igreja caíram em pecado, curar e fortalecer aqueles que estão na igreja porém fracos na fé e preservar dos escândalos encorajando aqueles que fazem parte do rebanho à permanecerem firmes.

O puritano inglês, Richard Baxter (2016), descreve o cuidado pastoral para com a igreja contemplando as seguintes ações, conversão de não crentes pela persuasão deles à Cristo para a salvação, aconselhamento para todos que procuram por ajuda espiritual, edificação dos crentes por meio do encorajamento, fortalecimento, restauração e manutenção da vitalidade espiritual, cuidado especial das famílias, visitação aos doentes física e espiritualmente, e finalmente disciplinar a igreja na confrontação daqueles que vivem na prática do pecado.

Merval Rosa (2003), por sua vez, aponta três funções ministeriais as quais o pastor deve exercer, a proclamação, o ensino e a orientação. A dimensão da proclamação é caracterizada pelo anúncio do evangelho que confronta o homem, a dimensão do ensino refere-se a comunicação “viva e atual” da doutrina de Cristo, e a terceira e última dimensão apontada pelo autor é a orientação a qual relaciona-se com o papel do pastor de aconselhar suas ovelhas.

A partir destas perspectivas podemos vislumbrar as atividades principais que o pastor deve atuar no seu exercício ministerial, não sendo conveniente para ele e para o rebanho a negligência para com estes deveres, pois os resultados desta inversão de prioridades será maléfico tanto para o líder como para a comunidade. O envolvimento com tarefas de segunda ordem acaba por sobrecarregar o ministro escoando suas energias em ações periféricas da lida ministerial, deixando-lhe com pouco ou nenhum recurso para o seu trabalho central no cuidado da igreja, como a pregação, o ensino e o aconselhamento, causando assim o seu adoecimento e o enfraquecimento da congregação.

Portanto, um pastor consciente do seu chamado e dos seus deveres ministeriais blindar-se do compromisso com atividades secundárias ao foco do pastorado. Esta convicção por sua vez gera vitalidade na sua atuação eclesial, pois sua atenção e esforços são dedicados a tarefas primordiais do exercício ministerial. Este enfoque produz benefícios tanto para o pastor como para igreja, contudo nem todos os ministros agem assim, seja por causas internas ou externas a ele, podendo este ser um fator que o leve ao esgotamento profissional.

SÍNDROME DE BURNOUT

A síndrome de burnout é uma doença associada ao trabalho e ao seu ambiente organizacional que acomete o profissional afetando-o física, emocional e mentalmente. Trabalhadores que lidam com o cuidado sistemático de outras pessoas são os mais propensos a adquirir esta doença, especialmente quando são expostos corriqueiramente a condições estressantes de trabalho (BORGES *et al apud VALDECI*, 2018). Segundo Fernandes (2020) profissionais da área da educação, da saúde, da segurança pública e da assistência social, por exemplo, são atingidos com mais frequência por esta síndrome, especialmente por causa do caráter extenuante destas profissões.

Segundo Maslach e Jackson apud Valente et al (2018), a síndrome de burnout pode ser definida como a reação à tensão emocional crônica oriunda no ambiente de trabalho de profissionais que mantêm contato direto e constante com outras pessoas, afetando desta forma o seu bem-estar físico e emocional de modo que venham a se exaustar, ao ponto de apresentarem sintomas de esgotamento. É possível perceber que o burnout está indissociavelmente relacionado ao trabalho e ao seu ambiente, ocasionando uma série de sinais ou sintomas, aos quais são denominados como síndrome, conforme Santos (2018).

A mais recente edição, a décima primeira, da Classificação Internacional de Doenças, o CID 11, descreve o burnout da seguinte forma, “Burnout é uma síndrome conceituada como resultante do estresse crônico do ambiente de trabalho que não tem sido administrado com sucesso” (OMS, 2022, tradução nossa). A Biblioteca Virtual em Saúde (2019) apresenta a seguinte conceituação ao pesquisarmos o descritor burnout, “Reação excessiva ao estresse causada pelo ambiente que pode ser caracterizada por sentimentos de exaustão física e emocional, somados a uma sensação de frustração e fracasso”.

Desta forma podemos notar que a síndrome de burnout gera uma exaustão no indivíduo tanto física quanto emocional que é caracterizada pelo exaurir de suas energias para a realização habitual de seus afazeres laborais, tornando-o incapaz de realizá-los como antes dos sintomas, produzindo assim no profissional uma percepção distorcida de si e de suas capacidades, causando com isso um sentimento, dentre outros, de insucesso e incompetência.

Em sua etimologia o termo burnout é a união de duas palavras da língua inglesa, *burn* que significa queimar e *out* que significa exterior. A combinação destas duas expressões denota a ideia de estar totalmente esgotado, ou seja, que essa síndrome está relacionada com a exaustão, com a drenagem ou queima das energias por parte do profissional. Por este motivo a síndrome de burnout também é conhecida como síndrome do esgotamento profissional.

A primeira vez em que este termo foi utilizado foi pelo psicólogo alemão Herbert Freudenberger em 1974 ao descrever o estado emocional e físico de membros de uma clínica em seu trabalho junto a dependentes químicos. Inicialmente, Freudenberger, nesta sua primeira publicação referindo-se ao estado dos voluntários da clínica de tratamento à dependentes químicos, utilizou a expressão como um verbo, descrevendo-a da seguinte forma, burn-out. Em sua obra Freudenberger apresenta o seguinte conceito de burnout:

O dicionário define o verbo “burn-out” como “falhar, desgastar ou ficar exausto por realizar excessivas demandas de energia, força e recursos.” E é exatamente isso que acontece quando um membro da equipe de uma instituição alternativa esgota-se por quaisquer razões e torna-se inoperante para todos os intentos e propósitos. (FREUDENBERGER, 1974, p. 159-160, tradução nossa)

Nesta sua pioneira investigação Herbert Freudenberg dedica-se em conceituar a síndrome de burnout a partir das suas impressões do estado emocional e físico dos cuidadores da clínica de reabilitação, identificando rapidamente que esta morbidade é caracterizada por uma série de sintomas. A esse respeito ele afirma o seguinte: “O esgotamento manifesta-se de muitas formas sintomáticas diferentes, que variam em sintoma e grau de pessoa para pessoa.” (FREUDENBERG, 1974, p. 160, tradução nossa). Reconhecendo os múltiplos sintomas do burnout, o psicólogo alemão, desenvolve o seu trabalho apresentando os sinais físicos do esgotamento, como a fadiga e a cefaleia; os sinais comportamentais, como irritação e frustração; destaca ainda aqueles que estão propensos à síndrome, como os cuidadores que “trabalham demais, por muito tempo e com muita intensidade”; como também propõe ações de prevenção e intervenção ao burnout. (FREUDENBERGUER, 1974, tradução nossa)

A partir deste trabalho preliminar de Freudenberger e outros precursores na análise da síndrome de burnout, Maslach e Jackson (1981), propuseram uma

ferramenta para a identificação da síndrome de burnout nos indivíduos, chamada de *Maslach Burnout Inventory* (MBI), a partir da percepção de três aspectos que caracterizam esta síndrome, sendo eles: a exaustão emocional, a despersonalização e a realização pessoal, que posteriormente será denominada de baixa realização profissional.

Nesta dimensão triádica do Burnout, conforme Maslach, Schaufeli e Leiter (2001), a exaustão emocional representa o componente que corresponde ao estresse individual, ao sentimento de sobrecarga e esgotamento dos recursos físicos e emocionais. A despersonalização, ou cinismo, por sua vez, representa o componente interpessoal da síndrome, sendo reconhecido por uma atitude negativa, insensível, desapegada das várias áreas de atuação laboral, marcado pelo relacionamento frio e impessoal do profissional com outras pessoas do seu contexto. E finalmente, para completar estas três dimensões chaves, a baixa realização profissional é o componente que corresponde a auto-avaliação do trabalhador e caracteriza-se pelo sentimento de incompetência, pela falta de desempenho e produtividade no trabalho.

Desta forma a síndrome de burnout manifesta-se no profissional de maneira tridimensional, afetando o seu bem-estar físico e emocional que desemboca numa reação adversa nas suas relações no ambiente de trabalho, gerando com isso uma percepção deficiente de si como resultado da incapacidade de realizar com eficiência as suas atividades laborais. Considerando esta tripla dimensão da síndrome de burnout os seus principais sintomas são subdivididos em quatro categorias, segundo França *et al* (2014) *apud* Benevides-Pereira (2008), a física, a psíquica, a comportamental e a defensiva. De acordo com esta subdivisão os sintomas da síndrome de burnout podem ser reconhecidos como:

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 - negligência 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, absenteísmo, ironia, cinismo. (FRANÇA et al, 2014, p.3543 apud BENEVIDES-PEREIRA, 2008)

A manifestação e a intensidade destes sintomas estão diretamente ligados às características de cada indivíduo, bem como do seu ambiente organizacional e relacional de trabalho, e do estágio em que se encontra no desenvolvimento desta síndrome. Diante disto, nem todos que desenvolveram o burnout apresentarão os mesmos sintomas da mesma forma, é possível apresentar diferentes sintomas em etapas distintas da síndrome na mesma pessoa. Tais sintomas não apenas acometem o indivíduo, mas também todos os que o cercam, dadas as consequências interpessoais da síndrome. Com isso seu alcance interfere a dimensão individual, organizacional e social do doente, segundo (FRANÇA et al, 2014).

BURNOUT PASTORAL

Mais recentemente evidenciou-se que ministros de confissão religiosa, muito particularmente os pastores, estão entre os mais predispostos a adquirir a síndrome de burnout em virtude de sua atuação laboral (SILVA, 2007). O ministério pastoral possui hoje uma atividade multifacetada que tem exigido alta performance dos seus ministros, tendo sob a sua incubência a responsabilidade de pregar, aconselhar, visitar, supervisionar, gerir, ensinar dentre outras atribuições episódicas que tem levados muitos pastores ao adoecimento dada a exigência da sua atuação. Em concordância com esta questão, Sousa *et al* (2019, p.215) afirma que: “As demandas desta profissão costumam ser intensas e produzem desgastes físicos, emocionais e espirituais, aumentando os riscos de doenças psicossomáticas.”

E muito deste encargo posto nos ombros pastorais, que por vezes não se alinha com seus deveres bíblicamente exigidos, levando-os ao adoecimento diz respeito uma mudança de paradigma na sociedade que inevitavelmente também atinge a igreja. A igreja então passa a reproduzir em sua relação eclesial os mesmos padrões sociais impostos fora dela, causando, eventualmente sem perceber, malefícios ao trabalho pastoral e a congregação local. O filósofo sul-coreano Byung-Chul Han (2017), a partir desta perspectiva de mudança social, defende que nós estamos vivendo na sociedade do cansaço, onde passamos da sociedade disciplinar, assim conceituada por Michel Foucault, que é caracterizada

pela negatividade e pelo sujeito obediente para a sociedade do desempenho que é determinada pela positividade e pelo sujeito do desempenho e da produção.

Desta forma a igreja também é impactada por esta mudança paradigmática da sociedade que afeta diretamente sua organização e seu funcionamento. Pereira (2019) afirma que sob a influência da sociedade disciplinar a igreja exerce controle e domínio sobre os fiéis. Por outro prisma, mais atual, a sociedade do desempenho induz a igreja através da prática Coaching, tendo como objetivo principal a busca de resultados positivos tanto para o pastor como para a comunidade. Acontece que quando esses resultados não são alcançados pelos mais variados métodos de sucesso eclesial, o pastor frustra-se vendo que seus esforços não logram êxito, suas energias se esvaem, aumenta-se o sentimento de fracasso, que leva-o ao burnout. Assim, segundo Han (2017), a sociedade disciplinar configura-se por proibições, mandamentos e leis que produzem loucos e delinquentes. A sociedade do desempenho, por sua vez, é definida por projetos, iniciativa e motivação que resultam em depressivos e fracassados. Desta feita, Han (2017,p. 7), afirma o seguinte:

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.

Neste contexto de transformação social, a qual a igreja também se sujeitou, pautada pela cultura de consumo e produtividade, “ela se torna uma mera vendedora de bens e serviços religiosos” (EBERT, 2019, p.158). O pastor quando envolto por esta cosmovisão baseada na lógica do sucesso e do desempenho corre grande perigo pessoal e vocacional. Sua atuação não é mais missional, ela passa agora a atender as exigências do mercado religioso onde não é admitido erros e falhas. Como afirma Ebert (2019, p.161):

Na ideologia do sucesso não há espaço para o fracasso e se estabelece exigências de atuações de liderança arrojada, empreendedora, visionária e orientada para o sucesso, para uma produtividade focada em resultados que se evidenciam em estatísticas numéricas.

Quando o ministro não atende a estas expectativas impostas pela ideologia do sucesso que permeia a sociedade, que foi absorvida por ele e pela comunidade de fé, o resultado é o sentimento de frustração e fracasso que causa-lhe o

esgotamento ministerial, paralisando-o para o desenvolvimento das atividades eclesiais ao qual foi chamado a realizar, é a instauração gradativa do burnout pastoral.

CAUSAS DO BURNOUT PASTORAL

A síndrome de burnout é uma morbidade caracterizada por múltiplas causas no contexto do trabalho que levam ao adoecimento do profissional, assim muitos fatores podem contribuir para o desenvolvimento do esgotamento, especificamente do pastor, como a adoção da ideologia do sucesso baseado no desempenho que tem como foco resultados quantitativos e não qualitativos, como também um estilo de vida negligente com sua saúde física sendo sedentários e mal nutridos, seja na escassez ou no excesso de alimentos, relapsos com a saúde emocional, não tendo tempo de descanso e lazer, vivendo constantemente atarefado, e com a saúde espiritual descuidados, não tendo uma vida devocional de oração e leitura bíblica, que são os pilares da vitalidade espiritual.

Para além deste modo de vida pastoral imprudente com sua saúde física, emocional e espiritual que o leva a ser um forte candidato a síndrome de burnout, um outro fator apontado por Valente *et al* (2019) que colabora com o adoecimento do pastor é o fator vocacional que relaciona-se com as incertezas da labuta ministerial como a falta de função definida, o atendimento sistemático às famílias e às pessoas, o conflito de papéis e a distribuição temporal de suas obrigações com o ministério, com a família e com ele mesmo.

Desta forma o modo de vida pastoral e as incertezas da vida ministerial são dois fatores que quando mal administrados corroboram para o esgotamento pastoral. Um outro fator que favorece o surgimento da síndrome de burnout no ministério pastoral está ligado ao fracasso, uma vez que o pastor não consegue alcançar seus objetivos, a frustração e o descontentamento lhe dominam, atrelado a perda da autoestima e autoconfiança, nasce a vontade desistente reforçada por uma leitura negativa de si mesmo que culmina na insatisfação das atividades realizadas diante do insucesso no atingimento das metas, inclusive as menores (VALENTE *et al*, 2019). Como afirma Pereira (2019, p.9):

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,(...)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.

Uma causa que também tem levado pastores ao esgotamento profissional é a concepção no imaginário coletivo da igreja de que o pastor é alguém imune a erros, ao cansaço e ao estresse. Acreditam que o pastor é alguém blindado à falhas, inerrante, de conduta impecável, acreditam que ele é incansável, que pode ser demandado dele atuação ministerial a todo tempo sem horas para descanso e finalmente crêem que o pastor é emocionalmente imune a pressão e tensão da labuta ministerial, requerendo dele atenção e produção integral ao ministério. Como afirma Valente *et al*:

Nota-se que essa falta de preocupação com a saúde dos pastores ocorre de modo ignorado tanto na organização (instituição) como no organismo (membros) que, talvez, por idealizarem a figura do pastor ao 'Super Homem' (vamos assim dizer), esquecendo que, como qualquer pessoa, o pastor também está suscetível ao fracasso, ao desânimo, ao desgaste físico e emocional, que, conseqüentemente, a falta da percepção dessas patologias por conta desses agentes, tanto institucionais como pessoais, acarreta casos extremos quanto à internação e até na morte desses líderes. (VALENTE *et al*, 2019, p. 118)

Diante disso, a concepção de que o pastor é alguém inatingível diante das intempéries da vida resulta em uma atitude na qual não se tem o devido cuidado com a saúde ou o descanso pastoral, pelo contrário, independente do momento ele deve estar pronto para gastar-se em razão das demandas ministeriais, onde muitas das quais não são de competência pastoral exclusiva e poderiam ser compartilhadas com outros membros da igreja. Essa postura assumida pela comunidade e aceita pelo pastor inevitavelmente conduzirá o líder religioso ao adoecimento. A ideia de que o pastor é alguém vocacionado apenas para cuidar das "coisas de Deus", separado para servir a igreja sem restrições, com disponibilidade integral a despeito de suas necessidades físicas, emocionais, espirituais, familiares e financeiras, desconsidera que para além de pastor, ele é um ser humano (AMORIM JUNIOR; ARAUJO; SILVA, 2019).

Assim sendo, muito fatores podem levar o pastor à síndrome de burnout, sejam agentes internos a ele como um modo de vida imprudente com sua saúde física, emocional e espiritual, ou agentes externos como as exigências da congregação que demandam alta performance multivariada do pastor sem o devido descanso com um ritmo de trabalho intenso, que creem na infalibilidade pastoral não

cuidando como deveriam dos pastores e fazendo com que eles assumam este personagem e não busquem ajuda diante das crises para não serem descredibilizados, bem como a requisição permanente de resultados positivos baseados em números que quando não alcançados acabam por rotular o ministro como um fracassado trazendo desta forma consequências prejudiciais tanto ao ministro como a congregação.

CONSEQUÊNCIAS DO BURNOUT PASTORAL

Uma vez que o pastor está envolto neste contexto propício à síndrome de burnout, alguns sintomas começam a manifestar-se no ministro como consequência do seu modo de vida exaustivo, seja por influência interna ou externa a ele. Segundo Valdeci (2018) alguns indícios apresentam-se como um quadro de progressão ao burnout como a fadiga extrema, onde a pessoa sente-se com frequência mais cansada para a realização das atividades corriqueiras do que a demanda justificaria. O segundo indício é o isolamento, em que a pessoa não encontra disposição mental, nem vigor, para relacionar-se, uma vez que todos os seus recursos estão sendo utilizados para a sua própria manutenção. O terceiro indício é a impaciência, ao passo que a pessoa não consegue realizar as tarefas do dia-a-dia aumenta-se a impaciência e conseqüentemente a irritabilidade, podendo, inclusive, culpar os outros pelos seus próprios erros. O quarto indício são as disfunções físicas, enquadra-se, comumente, neste caso as cefaleias, baixa imunidade, distúrbios estomacais e intestinais, dentre outros. E o quinto e último indício é a estagnação, caracterizada pela inatividade que pode ser acompanhada inicialmente por picos de enraivecimento e finalmente levar a uma estagnação total onde a leitura do contexto é sempre negativa.

Além destas consequências que tem como foco a pessoa com burnout, muito especificamente o pastor, que é o alvo de nossa investigação, o impacto desta morbidade também reverbera sobre a igreja, a comunidade a qual o ministro assiste. Um pastor exausto não consegue lidar com os seus deveres pastorais, como por exemplo, pregar, ensinar e aconselhar. Ele não tem recursos suficientes para dedicar-se à oração e ao estudo bíblico, muito menos ministrar com qualidade para a comunidade, pois as suas reservas energéticas, tanto mentais quanto físicas, estão resguardadas para a sua própria conservação.

Outro efeito do burnout pastoral sobre a comunidade é a falta de cuidado no acompanhamento dos membros, especialmente por que geralmente nestas circunstâncias o trabalho de acompanhamento da membresia é realizado exclusivamente pelo pastor, uma vez que esta demanda não é compartilhada com a comunidade, no cuidado mútuo, ficando toda a responsabilidade sobre o encargo pastoral. Quando a cultura eclesial é de atividades centradas no pastor, este uma vez que assimila este padrão, tende ao adoecimento, pois não consegue lidar com a alta carga de trabalho que lhe é demandada, deixando assim sequelas em sua vida e na vida da igreja.

Outra consequência importante do burnout pastoral é que a igreja sofre um impacto negativo em seu crescimento e em sua vitalidade. Pastores sobrecarregados e desmotivados frequentemente têm dificuldade em liderar de maneira eficaz iniciativas de crescimento da igreja, programas de discipulado e atividades de envolvimento comunitário. Isso pode levar a uma estagnação tanto no crescimento numérico saudável como no amadurecimento espiritual da igreja, afetando assim a capacidade da comunidade de cumprir sua missão. Somando a isso, a síndrome de burnout entre pastores pode ter um efeito contagioso na congregação, contribuindo para um clima geral de desânimo e desmotivação. Os membros da igreja podem perceber a exaustão e o desgaste de seus líderes espirituais e, por sua vez, experimentar uma diminuição em seu próprio compromisso e entusiasmo pela fé e prática religiosa.

Em suma, a síndrome de burnout entre pastores tem sérias consequências para a comunidade de fé que eles lideram. O burnout pastoral pode comprometer significativamente a saúde e o bem-estar espiritual da congregação afetando-a desde a diminuição na qualidade do cuidado pastoral até o impacto na vitalidade e crescimento da igreja. Portanto, é crucial que sejam implementadas medidas eficazes de prevenção e intervenção para apoiar os pastores e promover um ministério saudável e sustentável na comunidade de fé.

INTERVENÇÃO AO BURNOUT PASTORAL

A síndrome de burnout entre pastores é uma preocupação crescente, uma vez que em tempos recentes o número de ministros com esgotamento profissional é

cada vez maior trazendo impactos negativos tanto para o ministro quanto para a comunidade. Uma vez que o pastor encontra-se nesta condição torna-se necessário a implementação de medidas de intervenção que sejam capazes de minorar os efeitos adversos na saúde e no bem-estar desses líderes espirituais para que sejam devidamente recuperados deste mal.

O Ministério da Saúde (2019) adverte que os sintomas da síndrome de burnout podem surgir de maneira leve, mas que com o passar do tempo tendem a piorar. Portanto, é de suma importância que ao surgirem os primeiros sinais desta síndrome, deve-se buscar ajuda para início imediato do tratamento. O retardo do início deste processo de recuperação do esgotamento profissional acarretará no agravamento dos sintomas e em maior resistência no tratamento da morbidade, desta feita é necessário que ao identificar os primeiros sinais de esgotamento deve-se procurar ajuda de um profissional capacitado para o diagnóstico e tratamento da doença.

Considerando evitar equívocos no correto reconhecimento do burnout, bem como na devida intervenção de recuperação desta morbidade, se faz necessário constatar que o profissional habilitado para o diagnóstico e tratamento da síndrome de burnout é o psiquiatra ou o psicólogo, muitas vezes trabalhando em conjunto para a confirmação deste quadro clínico. Como afirmam Diehl e Carlotto (2015, p.164 *apud* Gil-Monte, 2008a) a respeito do diagnóstico desta síndrome:

É importante destacar que, em todos os casos, são necessários a realização de entrevista clínica e o emprego de outros métodos de avaliação psicológica para confirmar o diagnóstico e descartar problemas que possam estar influenciando os sintomas avaliados, assim como para possibilitar a análise das consequências do Burnout e o grau de incapacidade para o exercício da atividade laboral.

Isto porque os sintomas da síndrome de burnout são muitos semelhantes a outros diagnósticos, como por exemplo o da depressão, então uma análise exaustiva do caso, considerando cada uma das particularidades envolvidas na confirmação clínica da síndrome de burnout será relevante para a comprovação da doença. O tratamento da síndrome de burnout é realizado frequentemente através da administração de medicamentos como antidepressivos e ansiolíticos, outra parte importante neste processo de cura é a psicoterapia e as mudanças nas condições de trabalho e estilo de vida do paciente, de acordo com o Ministério da Saúde

(2019).

Contudo, precisamos reconhecer que, muito especialmente, os pastores têm dificuldade acentuada em pedir ajuda principalmente em questões relacionadas à saúde mental. Existe um estigma que permeia o círculo religioso, sobretudo o evangélico, de que doenças ou transtornos mentais estão ligados ao pecado ou ação diabólica, além da criação de uma imagem pastoral imune a estas comorbidades mentais, que gera uma barreira para o tratamento da doença, uma vez que o pastor não deseja ser uma figura de descredibilizada na comunidade. Com isso os sintomas vão se intensificando, o grau da doença ficando cada vez mais severo e a resistência à recuperação aumentando. Como afirma Santos (2019, p. 19):

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

Além do cuidado físico e mental no tratamento do esgotamento pastoral, com mudança de hábitos, psicoterapia e medicação, outra ação intervencionista que não pode ser negligenciada no contexto ministerial é o aconselhamento pastoral. Aconselhar-se com um pastor mais experiente que possa orientar o ministro em esgotamento, certamente trará resultados positivos na vida do pastor, especialmente no âmbito espiritual. Como afirma Bledsoe (2020, p. 185) a respeito dessa questão, “Como qualquer outro, ele também precisa ouvir a sabedoria coletiva de outros da liderança pastoral e dos membros maduros para seu próprio benefício espiritual, bem como o da congregação.” Ao vencer as barreiras do orgulho e da vergonha o ministro em esgotamento poderá encontrar refrigério para sua escassez física, mental e espiritual no diálogo sincero, no acompanhamento pessoal e ministerial junto a um conselheiro pastoral.

Diante do exposto é preciso que os pastores procurem ajuda qualificada para o tratamento eficaz do seu quadro de esgotamento ministerial, pois de outro modo se não o fizerem, deixando-se dominar pelo orgulho e presunção, subestimando os

efeitos corrosivos da síndrome de burnout na sua vida e no seu ministério, se encontrarão em um estado debilitado mergulhados em uma severa estagnação.

Portanto, seguir a orientação do profissional habilitado para tal, seja via medicamentos, psicoterapia, aconselhamento pastoral, mudanças de hábito e contexto laboral ou o conjunto destas ações fará com que passo a passo o pastor progrida em sua melhora clínica, de outra feita não se não puder cuidar de si, também não poderá cuidar da igreja, como afirmar Lopes (2008, p.119):

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.

Assim, o pastor que busca meios para evitar a instalação da síndrome de burnout em sua vida e ministério adota práticas saudáveis em seu modo de viver de atuar na lida ministerial fazendo com que não seja acometido pela exaustão física, mental e espiritual que lhe desabilita no desenvolvimento do santo encargo. Ter um olhar realista de quem o pastor é, como um ser imperfeito, o do que ele é chamado a fazer, deveres pastorais biblicamente definidos, fará com que líder e membresia não incorram no erro de demandar além do que convém na atuação pastoral. Chegar neste nível de maturidade no reconhecimento do papel que cada um convocado a realizar preservará o pastor e a comunidade em um estado de funcionamento saudável.

PREVENÇÃO AO BURNOUT PASTORAL

O pastor que deseja preservar-se do esgotamento deve adotar medidas preventivas para não adoecer. A melhor forma de se prevenir da síndrome de burnout não é ignorando os seus sintomas, muito menos negando os seus efeitos corrosivos na vida e no ministério do pastor, mas sim reconhecendo os fatores levam o ministro a exaustão e a partir disso estabelecer mudanças de hábitos nos âmbitos físico, emocional, espiritual e laboral para que a partir deste processo terapêutico o pastor experimente uma vida e um ministério saudáveis.

Esta mudança de rotina é fundamental para a prevenção da síndrome de burnout no ministério pastoral, incorporando para este fim um estilo de vida ativo na prática sistemática de exercício físico, respeitando o tempo de descanso e relaxamento, estabelecendo momentos de lazer e descontração, determinando

períodos devocionais regulares, envolvendo-se em um círculo íntimo de amigos ou mentores, criando uma cultura de cuidado mútuo na igreja, diminuindo, quando necessário, a carga de trabalho, mudando de área de atuação ministerial, se a exigência estiver levando ao esgotamento, são algumas das ações preventivas a esta síndrome que o pastor pode praticar.

É possível considerar as ações preventivas ao burnout pastoral sob dois aspectos. O primeiro relacionado as atitudes que o pastor toma para o cuidado de si e o ministério, e o segundo aspecto diz respeito as atitudes que a comunidade de fé toma no cuidado pastoral para haja saúde no desenvolvimento das atividades ministeriais.

Disciplinas Espirituais

A primeira prescrição terapêutica contra a síndrome de burnout no ministério pastoral é o exercício habitual das disciplinas espirituais, ou seja, é possuir em seu cotidiano uma vida devocional ativa na prática da leitura bíblica e da oração como pilares principais de sua espiritualidade. Segundo Foster (1995), as disciplinas espirituais são classificadas da seguinte forma: Interiores: compreende a meditação, oração, jejum e estudo; Exteriores: abrange a simplicidade, solidão, submissão e serviço; Associadas: abarca a confissão, adoração, orientação e celebração. Entendendo que da prática devocional da leitura bíblica e da oração decorrem as demais disciplinas espirituais, por isso que a meditação nas Escrituras e a oração são consideradas como fundamentais na espiritualidade cristã.

No cristianismo, a espiritualidade significa viver o encontro com Jesus Cristo. A expressão “espiritualidade cristã” refere-se a como a vida cristã é entendida e às práticas devocionais explícitas desenvolvidas com vistas a nutrir e sustentar esse relacionamento com Cristo. A espiritualidade cristã pode, então, ser compreendida como a maneira pela qual indivíduos ou grupos cristãos buscam aprofundar sua experiência com Deus ou “praticar a presença de Deus” (MCGRATH, 2008, p. 21).

Desta feita é perigoso para o pastor ter uma aproximação meramente técnica com o texto sagrado, apenas para cumprir um rito religioso semanal, como também é igualmente danoso para ele uma prática de oração exclusivamente pública, não alimentando um relacionamento íntimo com Deus em sua vida particular. Este estilo puramente instrumental da atividade ministerial, distante da devoção pessoal, inevitavelmente conduzirá o pastor ao adoecimento, à ocultação de pecados e à

uma vida incompatível com a sua vocação. Como afirma Valdeci (2018, p.16):

outra causa pessoal do burnout entre os pastores pode estar conectada à situação espiritual dos mesmos. Quando um obreiro do evangelho cultiva algum “pecado secreto”, isso produz tamanha aridez que o fardo pode ser insuportável e atinge diretamente o bem-estar físico do mesmo.

Assim, a manutenção da espiritualidade cristã por meio da devoção pessoal na vida do ministro do evangelho será vital para a sua saúde e do seu ministério. Pastores que desejam evitar o esgotamento devem considerar de fundamental importância o exercício particular das disciplinas espirituais. De acordo com Murakami e Campos (2012, p. 364):

As práticas religiosas podem ajudar a manter a saúde mental e prevenir doenças mentais, porque elas influenciam psicodinamicamente, auxiliando o indivíduo a lidar com a ansiedade, medos, frustrações, raiva, sentimentos de inferioridade, desânimo e isolamento.

O pastor Eugene Peterson (2004, p. 19-20) defendendo o valor terapêutico da leitura bíblica e de sua abrangência global na existência humana, afirma o seguinte: “Cada palavra neste livro tem a intenção de realizar algo em nós, nos dá saúde integral, vitalidade e santidade, para toda a nossa alma e nosso corpo”. Keller (2016, p.148) em conformidade com a ideia supracitada diz que “a meditação é o que nos confere estabilidade, paz e coragem em tempos de grande dificuldade, adversidade e turbulência”. E da perspectiva médica, Murakami e Campos (2012, p. 364) descrevem influência positiva da meditação e da fé na saúde emocional:

A meditação é uma prática que pode produzir mudanças na personalidade, reduzindo a tensão e ansiedade, diminuindo a autculpa, estabilizando altos e baixos emocionais, e melhorando o autoconhecimento. Melhoria nos ataques de pânico, transtorno de ansiedade generalizada, depressão, insônia, uso de drogas, estresse, dor crônica e outros problemas de saúde também têm sido relatados sobre a prática da meditação. [...] As pessoas que têm fé sentem-se mais fortes para enfrentar dificuldades e continuar a lutar pela sua sobrevivência, acreditando que serão curadas dos seus males. A fé faz o indivíduo acreditar numa provisão sobrenatural, capaz de intervir favoravelmente em sua situação concreta de vida e, especialmente, no caso do adoecimento mental, no curso da doença e nos seus efeitos na vida quotidiana.

Para Moraes (2021), os fundamentos da espiritualidade cristã têm um efeito terapêutico na recuperação da mente e das emoções. A Bíblia e a prática da oração são meios de graça que proporcionam equilíbrio emocional para aqueles que se beneficiam de seu conteúdo e legado. Desta forma, as disciplinas espirituais constituem-se na vida do ministro um elemento preventivo ao esgotamento pastoral.

Exercício físico e Alimentação Saudável

A famosa citação de origem latina, “*mens sana in corpore sano*”, de autoria do poeta romano Juvenal derivada da sátira X, significa “mente sã em um corpo são” (MONTENEGRO, 2020). Considerando que a ordem dos fatores não altera o produto, que no nosso caso é a saúde pastoral, apresentaremos, a partir desta inter-relação entre o corpo e mente, o impacto positivo do exercício físico para a saúde integral do ministro da Palavra.

Segundo a Federação Internacional de Medicina Esportiva (1997) A prática regular de exercício físico traz benefícios para saúde como prevenção de doenças coronárias, diminuição da mortalidade por todas as causas, melhora o perfil lipídico do sangue, mantém a pressão arterial, controla o peso corporal, controla a diabetes melito, contribui na densidade óssea na fase senil. Desta forma o exercício físico contribui terapeuticamente contra doenças do coração, doenças respiratórias, obesidade, hipertensão, disfunção músculo-esquelético e depressão.

É inegável as benéficas de uma vida ativa fisicamente para a saúde mental, pois o exercício físico regular produz a liberação do hormônio da endorfina responsável pela sensação de bem-estar, pois ele tem um efeito analgésico que alivia as dores e o estresse, diminuindo assim sintomas de ansiedade e irritabilidade. Além da endorfina, a prática sistemática de atividade física libera o hormônio da Serotonina, responsável, principalmente, pela sensação de felicidade e a Dopamina que atua na sensação de prazer (MARRA, 2023). Diante disso podemos afirmar que:

Esses exercícios podem ser também auxiliares para a melhora dos estados emocionais, resultando em benefícios psicológicos, sendo eles: diminuição do estresse, obtenção da melhora do humor, aumento da confiança em si próprio, em outras pessoas e nas coisas, melhora da satisfação com eventos a sua volta, melhora da própria imagem: corporal ou psicológica, e ânimos para realizar suas tarefas (SILVA, SANTOS, 2019, p. 7 *apud* DARABAS, 2016, *apud* Association for Applied Sport Psychology, 2016).

Desta forma, a prática sistemática de exercício físico é uma forte aliada à prevenção ao esgotamento pastoral. Adotar uma vida ativa fisicamente trará melhoras na saúde emocional do pastor, portanto é necessário o abandono do sedentarismo e incorporar em sua rotina semanal a realização de exercício físico, de preferência sob a orientação de um profissional de educação física, tais como, esportes coletivos e individuais, lutas e artes marciais, e ginástica.

Além do exercício físico, outro colaborador à prevenção ao esgotamento pastoral é a dieta. Os pastores devido a intensa demanda das atividades ministeriais acabam por negligenciar a sua alimentação, quando se alimentam, eles se alimentam mal. O resultado deste mau hábito alimentar associado ao sedentarismo é a falta de nutrientes adequados para a manutenção da sua saúde deixando-os fracos e indispostos, como também o excesso de alimentos ricos em gordura saturadas, fazendo-os ficar em sobrepeso e adquirir riscos de doenças cardiovasculares, hipertensão, e disfunção articulares e ósseas.

Além destes riscos, uma má alimentação influencia diretamente para o agravamento de doenças emocionais, tais como a ansiedade e a depressão, sendo estes fatores também associados à síndrome de burnout. Diante disso, ter uma alimentação equilibrada contribui para a manutenção da saúde emocional do ministro do evangelho, como afirma Catunda (2022):

É importante ter uma dieta balanceada composta por frutas e vegetais variados, grãos, fontes de proteína magra, peixes e oleaginosas, garantindo, assim, os nutrientes necessários para a saúde cerebral. As vitaminas A, C e E, por exemplo, têm ação antioxidante, que impede o efeito dos radicais livres e retarda o envelhecimento das células. Já o ômega 3, presente nos peixes e frutos do mar, atua na formação de novas células cerebrais. E as vitaminas D, B6 e B12 têm participação importante no desenvolvimento de neurotransmissores responsáveis pela regulação do sistema nervoso.

Portanto, aderir a um hábito alimentar saudável e a um estilo de vida ativo fisicamente são ações preventivas à síndrome de burnout no ministério pastoral que colaborarão para os pastores possam atuar de maneira efetiva na lida ministerial.

Descanso e Lazer

Um fator necessário à saúde emocional dos pastores, que é bastante negligenciado, é um tempo dedicado ao descanso e ao lazer. Muitas vezes os ministros acabam por não tirar férias, por conta das necessidades eclesiais, ou pior, porque a comunidade ver com maus olhos o afastamento do pastor para este fim, com isso os pastores ficam privados de um período de descanso no qual poderia recarregar suas energias para encarar mais um ciclo de atividades ministeriais com vigor e acabam por ficarem sobrecarregados, exaustos, tendendo ao esgotamento pela carga contínua e excessiva de trabalho ministerial. Izabelle Gomes (2022) em diálogo com o psicólogo Amora Ferreira (2022) afirma que:

(...) o lazer não pode ser visto como um desperdício de tempo, pois ele é fundamental para o nosso bem-estar e produtividade. "O lazer não ajuda somente no controle do estresse, mas também nos ajuda na percepção de autocuidado e equilíbrio na saúde mental e física", comenta. O entretenimento proporciona muitos benefícios para a saúde, que tendem a impactar em muitas áreas, entre elas estão o aumento na qualidade e expectativa de vida; fuga da rotina; e novas experiências, interesses e habilidades. "Por mais que alguém goste do seu trabalho, não é saudável viver somente naquele mesmo costume que pode causar cansaço e frustração. Encontrar uma atividade agradável ajuda no desenvolvimento pessoal e social e também previne o surgimento de sintomas de depressão e ansiedade", informa.

A negligência dos benefícios advindos do tempo de descanso e do lazer tem levado os pastores ao adoecimento, especialmente por uma visão deturpada destas duas ações, e muito particularmente o descanso, pois ele é expressamente declarado nas Escrituras Sagradas e sua prática tem sido inobservada pelos ministros e pela igreja. E isso tem acontecido, segundo Pereira (2019, p.18) por que: "Algumas igrejas veem o lazer como uma prática mundana, (...), consideram o lazer algo impróprio tanto para os membros, quanto para os pastores. (...) O resultado disso, é a marginalização do lazer". Desta forma, o lazer é visto como algo desnecessário e improdutivo, que não agrega em nada a vida do indivíduo, negando assim a sua eficácia no bem-estar da pessoa.

Contudo, aqueles pastores que desejam se precaver da síndrome de burnout devem ir de encontro a esta perspectiva antiquada do descanso e do lazer, e aderir a prática regular destas duas atividades primordiais como formas de autocuidado e preservação da saúde emocional, convictos que o tempo de descanso e de lazer lhes proporcionará um escape contra o estresse das altas demandas da rotina ministerial.

Relacionamentos Genuínos

Uma triste constatação no ministério pastoral é a solidão ministerial. Em sua grande maioria os pastores não tem amigos verdadeiros, ou não se sentem à vontade para se abrir com eles, expondo suas falhas e fraquezas. Muitas vezes entre os próprios pastores há um clima de competitividade e sucesso ministerial, não cabendo espaço para as lutas e o insucesso neste meio, como afirma o psicólogo Marcos Quaresma (2016):

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.

A competitividade ministerial, presente em alguns contextos denominacionais, desencoraja a colaboração e o compartilhamento de experiências e dificuldades, reforçando o isolamento pastoral. A falta de confiança, a vergonha e orgulho também desempenham um papel significativo neste cenário, pois os pastores podem temer a possibilidade de julgamentos e a quebra de confidencialidade, receando uma exposição de suas vulnerabilidades, optando assim por não compartilhar suas lutas com outros líderes ou membros da congregação. Por fim, a carga de trabalho intensa e constante, que inclui a preparação de sermões, visitas pastorais, aconselhamento e administração eclesiástica, consome o tempo e a energia dos pastores, deixando pouco espaço para desenvolver amizades fora do contexto ministerial.

Diante destes fatores o isolamento pastoral contribui negativamente na vida do ministro de muitas formas. Primeiramente, o isolamento pastoral aumenta a suscetibilidade ao burnout, uma vez que impede os pastores de compartilhar seus fardos e desafios, amplificando a sensação de sobrecarga e exaustão. Sem apoio emocional, o desenvolvimento da síndrome de burnout é acelerado. Além disso, a ausência de relacionamentos genuínos pode levar à deterioração da saúde mental, manifestando-se em sentimentos de solidão, ansiedade e depressão. Pastores isolados enfrentam dificuldades em lidar com o estresse e as frustrações do ministério. A perda de perspectiva é outro malefício significativo aos pastores que estão em isolamento, uma vez que, sem a oportunidade de compartilhar e refletir sobre suas experiências, os pastores podem desenvolver uma visão distorcida de suas capacidades e do impacto de seu trabalho. Conseqüentemente, há uma redução na eficácia ministerial, resultando em uma liderança menos inspirada e eficaz.

No entanto, estabelecer relacionamentos autênticos no ministério pode oferecer inúmeros benefícios que atuam como antídoto à síndrome de burnout. A criação de laços de amizade proporciona suporte emocional e espiritual, oferecendo um espaço seguro onde os pastores podem compartilhar suas lutas e sucessos, encontrando conforto e reforçando a sensação de pertencimento e aceitação na vida ministerial. Amigos confiáveis oferecem conselhos sábios e orientação, ajudando os pastores a navegar pelos desafios do ministério com mais clareza e confiança. Além

disso, o compartilhamento de responsabilidades e a busca de ajuda em momentos de necessidade atuam como medidas preventivas contra o burnout, aliviando o acúmulo de estresse e exaustão. Como afirma Collins (2004, p. 699):

Nós que trabalhamos atendendo pessoas, muitas vezes queremos ficar sozinhos depois de um longo dia de trabalho. E claro que um afastamento é salutar, mas muitas vezes cometemos o erro de nos afastar justamente daqueles que poderiam nos ajudar a renovar nossas minguadas reservas. Parentes, amigos íntimos, colegas e irmãos em Cristo podem ser úteis, principalmente se podemos ficar à vontade e eles não nos trazem seus problemas para que os aconselhemos fora do expediente.

Desta forma, para se obter saúde no exercício ministerial é necessário romper com esse paradigma de solidão e competitividade ministerial e criar laços de amizade verdadeira, compromissadas com o evangelho e compreensíveis com a labuta pastoral, com as quais o ministro possa compartilhar os desafios do ministério e encontrar orientação e suporte a luz da Palavra de Deus. Deste modo, esse ciclo íntimo atua como agente preventivo ao esgotamento e a frustração, impedindo que uma imagem demasiadamente negativa do ministro seja criada por ele mesmo.

Neste sentido, amigos fiéis podem, de fato, ser um refrigerio em tempos de abatimento. Como afirma as Escrituras Sagradas em Provérbios 17.17, “Em todo tempo ama o amigo, e na angústia se faz o irmão.” e outra vez nos diz o livro de Provérbios 27.9, “como o óleo e o perfume alegram o coração, assim, o amigo encontra doçura no conselho cordial”. A presença de um amigo com sua palavra abalizada nos princípios cristãos são preventivos ao esgotamento pastoral.

Rede de Cuidado

Cuidar de quem cuida é essencial na prevenção da síndrome de Burnout. Pastores sem uma rede de apoio se vêem solitários diante dos dilemas ministeriais, não tendo com quem compartilhar seus dramas e dividir as cargas do trabalho pastoral, com isso carregam fardos emocionais pesados que o levam ao adoecimento. Como afirma Oliveira (2004, p. 129):

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.

Desta forma é preciso refletir sobre quem cuida do pastor, quem lhe pastoreia? Se por um lado nós temos o isolacionismo e o orgulho pastoral, por outro nós temos a

rotulação heróica do mesmo pela comunidade, que o impede de ser devidamente tratado em suas fragilidades, seja por bloqueios internos ou externos a ele.

Mediante estas questões é necessário que ao mesmo tempo em que temos ações de cuidado por parte da igreja para com o pastor, também é necessário que o pastor se deixe cuidar pela igreja e não se esconda por trás de uma máscara de invulnerabilidade. O cuidado deve ser bilateral no ambiente eclesial, do pastor para com a comunidade e da comunidade para com o pastor, para que haja saúde no interior da igreja e no ministério pastoral. A ideia de uma comunidade terapêutica pautada na fé cristã que zela pelo bem-estar, cuidado e saúde dos irmãos deve ser o alvo de todos aqueles envolvidos no trabalho eclesial, de modo a atuarem de forma preventiva contra as comorbidades de um modo geral, especialmente esgotamento pastoral. Assim, concordamos que:

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. (SATHLER-ROSA, 2013, p. 134.)

Além disso, uma rede de apoio ministerial contribui para a saúde geral da igreja. Quando os pastores se sentem apoiados, eles estão em melhor condição de oferecer cuidado e orientação à congregação. A relação de reciprocidade fortalece os laços comunitários, promovendo um ambiente de acolhimento e crescimento espiritual. Esse suporte mútuo atua de forma preventiva, ajudando a minimizar o impacto do estresse e do esgotamento, que podem afetar tanto o pastor quanto a congregação.

A ideia de uma comunidade terapêutica é central para a prevenção do burnout. Ao promover um ambiente que valoriza o cuidado, a empatia e o apoio mútuo, a igreja se torna um espaço onde todos se sentem responsáveis pelo bem-estar uns dos outros. Essa dinâmica não apenas fortalece o pastor em momentos de dificuldade, mas também reforça a saúde mental e espiritual de toda a comunidade. O resultado é uma igreja mais resiliente, capaz de enfrentar desafios de forma conjunta e solidária.

A criação de uma rede de apoio ministerial é uma estratégia essencial para

prevenir o esgotamento pastoral e promover a saúde no ambiente eclesial. Quando o cuidado é uma via de mão dupla, pastores e congregações se beneficiam mutuamente, criando um ciclo virtuoso de apoio e crescimento. Esse modelo de comunidade terapêutica, centrado na fé e no bem-estar coletivo, é um dos pilares para a construção de uma igreja saudável.

Munidos desta compreensão, de que o cuidado é uma função de todos e não apenas do pastor, a comunidade de fato torna-se uma rede de apoio no qual podemos encontrar ajuda em tempos de adversidades. Pastores que são cuidados em sua lida ministerial poderá desenvolver com maior êxito a sua vocação, realizando assim os seus deveres com alegria e não com pesar. Uma comunidade que cuida um dos outros é uma forte aliada contra a síndrome de burnout entre os seus guias.

Descentralização Ministerial

O compartilhamento das tarefas ministeriais é outra prescrição preventiva contra a síndrome de burnout entre os pastores. Valdeci (2018, p.21) afirma que, “há pastores que centralizam todas as atividades da igreja em si mesmos. Delegar parece ser uma dificuldade comum, especialmente entre os pastores”. Alguns líderes por temerem perder seu espaço e reconhecimento diante da comunidade evitam formar uma equipe pastoral com a qual possam dividir as demandas do ministério. Essa face orgulhosa e competitiva dos pastores, que muitas vezes é ratificada pela igreja, acaba sendo prejudicial tanto para ele como para a comunidade.

A descentralização do trabalho ministerial, através do estabelecimento de um colegiado de pastores, apresenta diversos benefícios no combate à síndrome de burnout. Esse modelo de liderança compartilhada distribui as responsabilidades ministeriais entre vários líderes, permitindo que os pastores dividam as tarefas e, assim, reduzam a sobrecarga individual. O colegiado oferece uma estrutura colaborativa onde decisões são tomadas em conjunto e os deveres são partilhados promovendo um ambiente de apoio mútuo.

Um dos principais benefícios dessa abordagem é a redução do estresse associado à liderança solitária. Quando as responsabilidades são divididas, cada

pastor pode concentrar-se em áreas específicas de interesse e competência, melhorando a eficácia geral do ministério. Além disso, a diversidade de perspectivas no colegiado enriquece a tomada de decisões e a implementação de estratégias pastorais, proporcionando uma abordagem mais abrangente e equilibrada aos desafios do ministério.

O compartilhamento de responsabilidades também facilita um cuidado pastoral mais completo e eficaz para a comunidade. Com múltiplos pastores envolvidos, há uma maior disponibilidade para atender às necessidades da congregação, permitindo que cada membro receba atenção devida diante de suas carências. Essa distribuição de tarefas garante que o cuidado pastoral não sobrecarregue um único indivíduo, o que é crucial para a prevenção do burnout.

Além disso, o colegiado de pastores promove um ambiente de apoio emocional e espiritual. Os pastores, ao trabalharem em equipe, podem oferecer suporte uns aos outros, discutindo desafios e celebrando sucessos juntos. Essa companheirismo cria um espaço seguro para a partilha de vulnerabilidades, onde os líderes podem compartilhar suas lutas sem medo de julgamento. Essa dinâmica fortalece não apenas os pastores individualmente, mas também o ministério como um todo.

Outro aspecto importante é o fortalecimento da resiliência comunitária. Com um colegiado, a igreja se torna menos dependente de um único líder, o que contribui para a continuidade e estabilidade do ministério em tempos de transição ou crise. Essa estrutura não apenas protege os pastores do esgotamento, mas também assegura que a comunidade de fé permaneça robusta e bem cuidada, inclusive em tempos de adversidades.

Em defesa da pluralidade de presbíteros como a padrão das igrejas no Novo Testamento, o teólogo sistemático Wayne Grudem (1999, p.765) declara que “nenhum texto sugere que qualquer igreja, não importa quão pequena, tivesse só um presbítero. O padrão coerente do Novo Testamento é a pluralidade de presbíteros ‘em cada igreja’ (At 14.23) e ‘em cada cidade’ (Tt 1.5)”. Em concordância com esta visão Bledsoe (2022, p.344) afirma que “ O Novo Testamento indica que as congregações eram lideradas por vários pastores, ou seja, mais de um pastor em

uma igreja parece ser a normativa, e não a exceção.” Por fim, neste rol argumentativo em favor do colegiado de pastores Newton (2023, p. 765) defende que: “Vários presbíteros foram separados em cada uma das igrejas nascentes na Ásia Menor para que as congregações pudessem ser nutridas e ensinadas na sã doutrina, estabelecendo claramente o padrão de presbiterado plural.”

Pastores que compreendem o princípio neotestamentário de um colegiado pastoral não se exaurem concentrando todas as atividades do ministério sobre os seus ombros, eles compartilham este santo encargo com outros homens igualmente comprometidos com o evangelho e com isso distribuem as cargas dos afazeres ministeriais tornando este serviço mais leve e eficaz. Infelizmente muitos pastores ainda possuem resistência na formação de um colegiado de pastores, temendo um desprestígio por parte da igreja e concorrência por parte dos colegas, contudo quando esta percepção é superada, a luz dos requisitos bíblicos, quem se beneficia dos resultados é tanto a comunidade como também os pastores.

CONCLUSÃO

A presente pesquisa investigou a relação entre a síndrome de burnout e o ministério pastoral, abordando aspectos cruciais como a conceituação dos termos, as causas que levam pastores ao esgotamento, as consequências desta síndrome para a vida pastoral e para a comunidade de fé, bem como as ações de intervenção e as estratégias preventivas à exaustão física e emocional relacionada ao ambiente laboral.

Inicialmente, a descrição do ministério pastoral e da síndrome de burnout em seus conceitos e características revelou as particularidades de cada um, bem como as suas associações, especialmente no fato do pastor ser um forte candidato ao esgotamento devido a complexidade e a intensidade das responsabilidades inerentes ao seu papel. O ministério pastoral envolve um compromisso constante com o cuidado espiritual, emocional e social das comunidades de fé, o que frequentemente resulta em demandas físicas, emocionais, sociais e espirituais significativas exigidas do ministro. Sendo a síndrome de burnout, por sua vez, caracterizada por uma exaustão física e emocional extrema, pela despersonalização e pela sensação de reduzida realização profissional, configurando-se desta forma como um problema sério entre os pastores.

A investigação das causas da síndrome de burnout entre os pastores identificou diversos fatores contribuidores para o adoecimento, incluindo a sobrecarga de trabalho, maus hábitos de cuidado com a saúde, a falta de apoio social e institucional, a pressão para atender às expectativas da congregação, e a necessidade de conciliar vida pessoal e ministerial. Estes elementos, quando combinados, criam um ambiente propício para o desenvolvimento do burnout, destacando entre eles a necessidade de uma maior atenção às condições de trabalho dos pastores.

As consequências do burnout entre os pastores são amplas e profundas, afetando não apenas a saúde física, emocional e espiritual dos ministros, mas também impactando negativamente a comunidade religiosa como um todo. Pastores que sofrem da síndrome de burnout podem experimentar uma diminuição da eficácia no ministério, aumento dos conflitos interpessoais, um distanciamento emocional da

congregação, comprometendo a qualidade do cuidado pastoral oferecido, e a manifestação de disfunções físicas e mentais.

No que diz respeito às ações de intervenção à síndrome de burnout, a pesquisa apontou para a importância de estratégias que incluam suporte psicológico, mudança de hábitos de cuidado próprio e a promoção de um ambiente de trabalho saudável. Essas intervenções são essenciais para auxiliar pastores que já estão enfrentando os sintomas do burnout, como também para evitar que o esgotamento se agrave.

Por fim, as ações preventivas destacam-se como fundamentais na mitigação da síndrome de burnout entre os pastores. Como a implementação da promoção de práticas de autocuidado e espiritualidade saudável, períodos regulares de descanso e lazer, formação de amizades verdadeiras e aconselhamento pastoral, incentivo à construção de redes de apoio e descentralização ministerial são medidas preventivas que podem contribuir significativamente para a manutenção do bem-estar dos ministros.

Portanto, este estudo evidencia a urgência de uma abordagem integrada que contemple tanto a prevenção quanto a intervenção no enfrentamento da síndrome de burnout entre os pastores. É imperativo que as igrejas e as organizações religiosas desenvolvam políticas e práticas que promovam a saúde integral dos seus líderes, reconhecendo que o bem-estar dos pastores é essencial para o florescimento espiritual e emocional das comunidades que servem. A promoção de um ministério pastoral saudável beneficia não apenas os pastores, mas também toda a comunidade de fé, reforçando a importância de um cuidado mútuo e contínuo.

REFERÊNCIAS

BÍBLIA SAGRADA. Tradução João Ferreira de Almeida. Ed. revista e atualizada. Barueri: Sociedade Bíblica do Brasil, 1999.

BLEDSOE, David Allen. Disciplina corretiva de um pastor ou outro líder da igreja e sua restauração ministerial. **Revista Batista Pioneira**. Rio Grande do Sul, Vol.9, n.1, p.183-193, Junho/2020. Disponível em: <<https://revista.batistapioneira.edu.br/index.php/rbp/article/view/374/406>> Acesso em 20 abr.2024

BLEDSOE, David Allen. Igreja regenerada: uma eclesiologia bíblica, histórica e contemporânea. 1ª ed. São José dos Campos, SP: Editora Fiel, 2022.

BRASIL. Biblioteca Virtual em Saúde. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/brasil/decs-locator/?lang=pt&mode=&tree_id=F01.145.126.990.367> Acesso em: 05 de Março de 2024.

CATUNDA, Márcia. Como a alimentação pode contribuir para a saúde mental. **Secretaria da Saúde do Ceará**. 2022. Disponível em: <<https://www.saude.ce.gov.br/2022/03/02/como-a-alimentacao-pode-contribuir-para-a-saude-mental-nutricionista-da-ccc-explica/>>. Acesso em: 10 Abr. 2024

CUBALA, Bedamloa P. Vocação divina para o ministério pastoral. **Teologia Brasileira**. n. 92, p. 71-80, 2022. Disponível em: <<https://teologiabrasileira.com.br/vocacao-divina-para-o-ministerio-pastoral/>> Acesso em: 20 mar. 2024

DIEHL, Liciane; CARLOTTO, Mary Sandra. Síndrome de Burnout: indicadores para a construção de um diagnóstico. **Psicol. clin.**, Rio de Janeiro , v. 27, n. 2, p. 161-179, 2015 Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-56652015000200009&lng=pt&nrm=iso> . acessos em 10 abr. 2024.

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE MEDICINA ESPORTIVA. O exercício físico: um fator importante para a saúde. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. 1997. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1517-86921997000300007>>. Acesso em: 20 mar. 2024

FERNANDES, Milena. Especialistas do HSM orientam sobre prevenção e tratamento da síndrome de burnout. **Secretaria da Saúde do Ceará**. 2020. Disponível em: <<https://www.saude.ce.gov.br/2020/11/18/especialistas-do-hsm-orientam-sobre-prevencao-e-tratamento-da-sindrome-de-burnout/>> . Acesso em: 10 de mar. 2024.

FOSTER, R. Celebração da disciplina: os caminhos do crescimento espiritual. São Paulo: Vida, 1995.

GERHARDT, T. E.; SILVEIRA, D. T. Métodos de pesquisa. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009.

GIL, Antônio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. 4ª ed. São Paulo : Atlas, 2002.

GOMES, Izabelle. Psicólogo destaca a importância do lazer na saúde física e mental. **Uninassau**. 2022. Disponível em: <<https://www.uninassau.edu.br/noticias/psicologo-destaca-importancia-do-lazer-na-saude-fisica-e-mental>>. Acesso em: 06 de abr. 2024.

GRUDEM, Wayne. Teologia sistemática: atual e exhaustiva. 2ª ed. São Paulo, SP: Vida Nova, 1999.

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

KELLER, T. Oração: experimentando intimidade com Deus. São Paulo: Vida Nova, 2016.

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

MARRA, Alexandre R. Quais são os hormônios liberados na atividade física? Confira seus efeitos. **Vida Saudável**. 2023. Disponível em: <<https://vidasaudavel.einstein.br/hormonios-liberados-na-atividade-fisica/>>. Acesso em: 20 mar. 2024

MASLACH, C.; JACKSON S. E. The measurement of experienced burnout. **Journal of Occupational Behaviour**, Sussex, England, v.2, n.2, p.99-113, 1981.

MASLACH, C; LEITER, M; SCHAUFELI, W. Job Burnout. **Annual Review of Psychology**. p. 397-422. 2001

MCGRATH, A. E. Uma introdução à espiritualidade cristã. São Paulo: Vida, 2008.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Síndrome de Burnout: causas, sintomas, tratamentos, diagnósticos e prevenção. 2019. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>> . Acesso em: 05 mar. 2024.

MONTENEGRO, Carla. Mente e corpo são: exercícios e práticas para a saúde física e mental. 2020. Disponível em: <<https://ensinoepesquisa.einstein.br/fiquepordentro/noticia/mente-sa-corpo-sao-exercicios-e-praticas-para-a-saude-fisica-e-mental>> . Acesso em: 20 mar. 2024

MORAES, Gilberto Pires. A influência da espiritualidade cristã na saúde emocional em tempos de pandemia. **Religião, Linguagem e Confessionalidade**, São Paulo, v. 3, n. 1, p. 49-63, jan./jun. 2021. disponível em: <<https://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/rlc/article/view/16177>>. Acesso em: 25 abr 2024.

MURAKAMI, R.; CAMPOS, C. J. G. Religião e saúde mental: desafio de integrar a religiosidade ao cuidado com o paciente. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 65, n. 2, p. 361-367, abr. 2012. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/reben/a/tXdvKWGpyYDfKwCWMDHW3ZG/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 16 abr. 2024.

NEWTON, Phil. SCHMUCKER, Matt. Equipe pastoral: fundamento e implementação (livro eletrônico). 1ª ed. São José dos Campos, SP: Editora Fiel, 2023.

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: 07 mar. 2024.

ONU. Internacional Classification of Diseases 11th Revision (ICD-11). 2022. Disponível em: <<https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/en#129180281>> Acesso em: 05 de Março de 2024.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. CID: Burnout é um fenômeno ocupacional. 2019. Disponível em: <<https://bit.ly/2MI9CkP>>. Acesso em 05 mar. 2024.

PEREIRA, Samuel Trindade Dias. **Síndrome de burnout e a ocorrência em pastores: propostas para a prevenção e cuidado**. TCC, Faculdade Unida de Vitória, Espírito Santo, 2019.

PETERSON, E. Coma este livro: a comunidade santa à mesa com as Santas Escrituras. Niterói: Textus, 2004.

QUARESMA, Marcos. Suicídio de pastores e líderes: uma reflexão necessária. **Sepal**. 2016. Disponível em: <<https://bit.ly/31b277T>> . Acesso em: 08 mar. 2024.

SANTOS, Vanessa Sardinha dos. Diferença entre doenças, síndromes e transtornos; Brasil Escola. Disponível em: <<https://brasilecola.uol.com.br/doencas/diferenca-entre-doencas-sindromes-transtornos.htm>>. Acesso em: 25 de Janeiro de 2024.

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: 05 mar. 2024. p. 24.

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

SILVA, Jetro Ferreira da. O burnout pastoral na perspectiva da teologia prática: Definições, causas e prevenção. Tese de Doutorado em Teologia Pastoral defendida na Pontifícia Faculdade de Teologia Nossa Senhora da Assunção, 2007.

SILVA, Lislaiane C. da; SANTOS, Nádia M. L. Efeitos do exercício físico nos aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais em pessoas com depressão. **Revista Científica Eletrônica de Ciências Aplicadas da FAIT**, Ano VIII. v 14, n 2, novembro, 2019. Disponível em: <https://fait.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/8rmACQy634bi0CY_2020-6-19-20-47-56.pdf>. Acesso em: 20 mar. 2024