



CENTRO UNIVERSITÁRIO FUNVIC



Credenciado pela portaria nº. 1.270, de 04/07/2019, D.O.U. nº 128, seção 1, pág. 59, de 05/07/2019

Alessandra Aparecida Landim Amaral

José Robinson Amaral Júnior

***Burnout* e o Ministério Pastoral
Parâmetros para prevenção**

Pindamonhangaba – SP

2020



CENTRO UNIVERSITÁRIO FUNVIC



Credenciado pela portaria nº. 1.270, de 04/07/2019, D.O.U. nº 128, seção 1, pág. 59, de 05/07/2019

Alessandra Aparecida Landim Amaral

José Robinson Amaral Júnior

Burnout e o Ministério Pastoral

Parâmetros para prevenção

Artigo de conclusão do curso apresentado como parte dos requisitos para obtenção do Diploma de Bacharel em Teologia da Unifunvic Fundação Universitária Vida Cristã .

Orientador: Prof. Wellington da Cunha Waldhelm

Pindamonhangaba – SP

2020

Amaral , Alessandra Landim ; Amaral , José Junior

Burnout e o Ministério Pastoral: Parâmetros para prevenção/Alessandra Aparecida Landim Amaral; José Robinson Amaral Junior /Pindamonhangaba-SP: UniFUNVIC Centro Universitário Funvic, 2020.

Artigo (Graduação em Bacharel em Teologia) Centro universitário Funvic –SP

Orientador: Prof. Me. Wellington da Cunha Waldhelm

1- Ministério Pastoral,2- Síndrome de *Burnout*, 3-Prevenção, 4-Provisões de Deus.

I Burnout e o Ministério Pastoral: Parâmetros para prevenção II Alessandra Aparecida Landim Amaral; José Robinson Amaral Junior



Alessandra Aparecida Landim Amaral

José Robinson Amaral Júnior

Artigo de conclusão do curso apresentado como parte dos requisitos para obtenção do Diploma de Bacharel em Teologia da Unifunvic Fundação Universitária Vida Cristã.

Orientador: Prof. Wellington da Cunha Waldhelm

Data: _____

Resultado: _____

BANCA EXAMINADORA

Prof. (a) - Me. Wellington da Cunha Waldhelm UNIFUNVIC- Faculdade Pindamonhangaba

Assinatura _____

Prof.(a)- Me. Ricardo Alexandre de Carvalho UNIFUNVIC – Faculdade Pindamonhangaba

Assinatura _____

Prof. (a) - Me. Alessandra Junqueira Vieira Figueiredo UNIFUNVIC –Faculdade Pindamonhangaba

Assinatura _____

AGRADECIMENTOS

Primeiramente somos gratos a Deus, pela sua Graça de nos chamar e capacitar para que enfrentássemos juntos todos os obstáculos ao longo do curso e do nosso matrimônio nos concedendo sabedoria, saúde e forças para superar os momentos difíceis.

A nossa filha Ana Luiza, a quem tanto amamos e deixamos o nosso legado e testemunho de que o maior presente oferecido a nós foi por meio de Cristo na Cruz.

Aos nossos pais, Maria Berenice e Benedito Landim, que não mediram esforços para nos auxiliar, dando-nos suporte e sempre acreditando em nossa família.

Ao Centro Universitário UniFUNVIC, por ter nos dado a oportunidade e tornar possível a realização de cursar faculdade de teologia.

Aos Professores, Mestres e Doutores da UniFUNVIC, por serem profissionais e admiráveis por nós, e ao nosso Orientador, Professor e Pastor Wellington da Cunha Waldhelm pelo carinho e dedicação que sempre teve com nossa família.

“Por isso não desfalecemos; mas ainda que o nosso homem exterior se esteja consumindo, o interior, contudo, se renova de dia em dia.”

2 Coríntios 4.16

Este trabalho foi escrito na forma de artigo científico a ser submetido à revista de Ciências Humanas da UNIFUNVIC / Fundação Universitária Vida Cristã, cujas normas estão em anexo.

Burnout e o Ministério Pastoral: Parâmetros para prevenção

Burnout and the Pastoral Ministry: Parameters for prevention

Wellington da Cunha Waldhelm; ¹
Alessandra Aparecida Landim Amaral; ²
José Robinson Amaral Junior; ³

ABSTRACT

This paper aims to study Burnout Syndrome, since this disease has affected many pastors and leaders in the ecclesiastical environment. In addition, it is intended to list possible factors that can be understood as symptoms of Burnout in pastors and also point to the feasible consequences for those who are in deep exhaustion. Since in the current days, we have noticed changes in the world scene and in the pastoral environment has not been different, as leaders who work in pastoral activities and ecclesiastical leadership have accumulated excessive tasks in the religious sphere and many are even pressured for the local church to grow and with this, they end up neglecting themselves and their own family, causing suffering and overload in the physical, emotional and spiritual areas. There are also those who create an idea of self-reliance, super hero or ideal pastor and who cannot be absent, placing burdens on him that is not in the scriptures. In this way, they end up putting their ministry, marriage and their own life at odds. According to the bibliographic research carried out through this work, pastors are also human beings and need spiritual counselors and therapists and qualified professionals to relieve their feelings and reduce the burden that the ministry brings on their lives. In that article, it was noted the need for some preventive attitudes to assist pastors, leaders and counselors and even the very membership that, for lack of knowledge, create an iconic figure of the pastor.

Keywords: Pastoral Ministry. *Burnout* syndrome. Prevention. God's provisions.

RESUMO

O presente trabalho tem por objetivo estudar a Síndrome de *Burnout*, uma vez que esta enfermidade tem afetado muitos pastores e líderes no ambiente eclesiástico. Além disso, intenciona-se listar possíveis fatores que podem ser compreendidos como sintomas do *Burnout* em pastores e apontam-se ainda para as exequíveis consequências a quem está em profundo esgotamento. Visto que nos dias vigentes, temos percebido mudanças no cenário mundial e no ambiente pastoral não tem sido diferente, pois líderes que atuam nas atividades pastorais e liderança eclesiástica têm acumulado excessivas tarefas no âmbito religioso e muitos até são pressionados para que a igreja local cresça e, com isso, acabam descuidando de si mesmo e da própria família, causando sofrimento e sobrecarga nas áreas físicas, emocionais e espirituais. Existe ainda aqueles que criam uma ideia de autossuficiente, super herói ou pastor ideal e que não pode se ausentar, colocando encargos sobre si que não está nas escrituras. Desta forma, acabam colocando seu ministério, casamento e a própria vida em contrariedade. Segundo a pesquisa bibliográfica realizada por meio deste trabalho, pastores também são seres humanos e precisam de conselheiros espirituais e terapeutas e profissionais qualificados para aliviar seus sentimentos e diminuir essa carga que o ministério traz sobre sua vida. No referido artigo, foi observada a necessidade de algumas atitudes preventivas para auxiliar pastores, líderes e conselheiros e até mesmo a própria membresia que, por falta de conhecimento, criam uma figura icônica do pastor.

Palavras chave: Ministério Pastoral. Síndrome de *Burnout*. Prevenção. Provisões de Deus.

1- Introdução

Por meio do presente artigo, busca-se definir a Síndrome de *Burnout* no meio Pastoral e seus parâmetros para prevenção. Além disso, em observância, enquanto cursávamos a faculdade de Teologia, por meio do contato com disciplinas e teorias percebe-se que essa relação do *Burnout* na vida de ministros religiosos ainda é pouco explorada. No meio eclesial tais sintomas estão cada vez mais perceptíveis, devido às rotinas intensas, os inúmeros desafios e atribuições incluindo aconselhamento conjugal, familiar, assistência a enfermos, funerais, reuniões administrativas, gerenciamento de conflitos, preparo de sermões e capacitações, estudos bíblicos, evangelismo, pequenos grupos, construções, reformas, mobilização para projetos sociais etc.

Para BENEVIDES-PEREIRA (2002), os sintomas do *Burnout* podem ser subdivididos em físicos, psíquicos, comportamentais e defensivo. A soma das atribuições ministeriais mencionadas é suficiente para demonstrar um pouco da carga que recai sobre os pastores. Com tudo isso, muitos acabam sofrendo sobrecarga no seu dia a dia, passando por desânimo, solidão, insegurança e sentimento suicida e até a consumação do ato. Essas circunstâncias que ocorrem na vida de um pastor são impactantes e o mesmo pode não perceber ou esconder que necessita de ajuda. O profissional nesta situação se sente totalmente exaurido emocionalmente, devido ao desgaste diário ao qual é submetido no relacionamento com as pessoas com quem lida. (CODO, 1999). Na busca de manter uma imagem de pureza e impecabilidade, muitos pastores tendem a esconder suas fraquezas, desejos e frustrações.

Assim, o medo e a insegurança muitas vezes são aliados dos pastores, devido à ideia de autossuficiência e que deve estar sempre à disposição para resolver os problemas dos membros, e que o sucesso e o crescimento depende somente dele, fazendo dele disponível o tempo todo para todos. Diante do exposto e das atribuições delegadas, uma pergunta se faz pertinente: O que faz um pastor com um ministério aprovado se esconder em meio a escuridão do medo? E como lidar com as frustrações que surgem a partir do sofrimento psíquico.

Logo este artigo tem por objetivo apontar as dimensões da síndrome de *Burnout* em pastores, identificar as possíveis causas e fatores de risco, trazendo instruções para prevenção segura e saudável, pautada na bíblia para auxiliar nos seus ministérios, visto que

essa doença pode afetar gravemente a vida e o ministério pastoral, trazendo grandes consequências aos pastores, familiares e os membros de suas igrejas.

2 – Método

Para o desenvolver do presente artigo, utilizou-se a abordagem qualitativa, pois trata de questões subjetivas com revisão de literatura, que consiste no processo de busca, análise e descrição de um corpo de conhecimento, para obter respostas para uma determinada pergunta ou problema. Quanto aos objetivos, a pesquisa será exploratória, com procedimentos técnicos de pesquisa bibliográfica. O material usado nesse tipo de trabalho consiste em pesquisas realizadas em livros, artigos científicos, monografias e dissertações disponíveis nos acervos digitais em sites especializados para elucidar aspectos que forneçam base para o desenvolvimento do tema proposto.

3- Fundamentação Teórica

A presente revisão de literatura tem como objetivo fazer um apontamento dos autores que já trataram do assunto e apresentar uma revisão disponível sobre o conceito que poderá contribuir a pastores e líderes religiosos que se identifiquem nesta condição. Conforme veremos nos próximos parágrafos.

Atualmente a incidência de líderes religiosos vítimas de esgotamentos emocionais tem aumentado muito. Esse fator tem sido considerado um problema de saúde no âmbito mundial, apesar de ainda ser um tabu.

Neste sentido, Lindblom et al. (2006) afirmam que, nos últimos dez anos, os estudos das pessoas com sintomas de *Burnout* de fato se expandiram para outras áreas de trabalho, aumentando a necessidade de estudos sobre os níveis de *Burnout* em todos os locais de trabalhos. Talvez seja um dos motivos pelos quais tem aumentado o índice, o fato de não se discutir abertamente acerca do problema.

Há atitudes, no entanto, que tornam peso, que encurva o corpo, porque já encolheu a alma, ainda maior. Infelizmente não faltam aqueles que sugere ao deprimido que o seu sofrimento é consequência de algum pecado. Que sua enfermidade é uma demonstração que ele se afastou de Deus. Que um cristão de verdade não fica deprimido. Que um cristão deprimido não deve tomar remédio, nem fazer terapia, basta ler a bíblia e orar. (AZEVEDO, 2019, p. 16)

Levando em consideração que muitos pastores desenvolvem atividades ministerial em tempo integral ou parcial, é visto como alguém separado para servir à igreja, às pessoas e à comunidade sem restrições, porém, existe um conceito generalizado e arraigado que provém de muita construção teológica não saudável de que “se Deus cuida de seus filhos, cuidará também das suas necessidades, daqueles que proclamam sua Palavra”. Realmente, Deus cuida de seus filhos, no entanto, esse cuidado não se dá apenas de forma sobrenatural, como o maná derramado dos céus, mas pela provisão de meios, que incluem o cuidado da igreja com seus pastores, tanto espiritualmente quanto materialmente.

Em 1 Reis 19. 4, a bíblia, relata histórias de homens de fé que se depararam com momentos de fraquezas e angústias. Elias sentiu-se fracassado “Basta; toma agora, ó Senhor, a minha alma, pois não sou melhor do que meus pais” (1Rs 19.4). Podemos observar nos versículos do texto citado, que Elias vivenciou pelo menos sete sintomas que a síndrome de *Burnout* desenvolve. Ele sentia tristeza prolongada, pessimismo, desamparado e sem apreço. Parou de comer e dormia sem parar, perdeu as forças e passou a ver a morte como solução.

O rei Davi experimentou momentos de um profundo vazio ao ponto de escrever: “Estou muito abatido e encurvado e choro o dia todo. Sinto-me profundamente abatido e desanimado, o meu coração está aflito”. (Sl 38.6-8). Nesse caso, Davi carregava em si o grande fardo da culpa do pecado ao ponto de lamentar o dia todo e clamar dizendo que suas chagas se tornam fétidas e purulentas por causa da loucura do seu pecado. Em alguns casos, segundo a bíblia de estudo Genebra (Sl 38.3), o pecado e a culpa são a causa das enfermidades, mas nem sempre as enfermidades resultam de pecados cometidos pelas pessoas que sofrem. O uso dos textos que apontam os personagens bíblicos não quer dizer que os mesmos foram diagnosticados com *Burnout*, mas que apresentaram sintomas que levam a crer que tiveram uma grande exaustão.

Na verdade as Escrituras nunca mencionaram os termos *Burnout* ou esgotamento, mas usam outras palavras para descrever a mesma experiência de forma clara. Por exemplo, em 2 Co 4, Paulo alerta os crentes a não desfalecerem. Quando os indivíduos, desfalecem, experimentam aquilo que hoje é chamado de *Burnout*: perdem entusiasmo, o ânimo e a empolgação com a vida. (MACK, 2016, p. 88)

Nesse sentido, o objetivo deste artigo é apontar possíveis causas e fatores de risco, trazendo instruções para prevenção segura e saudável, pautada na bíblia para auxiliar

nos seus ministério melhorando as condições de trabalho e, conseqüentemente, ter cuidadores em templos livres das possíveis doenças desencadeadas no ambiente laboral.

3.1 Definição Pastoral

Pastor é um termo bíblico que é ofertado por Deus a uma pessoa que cuida das ovelhas. Esta palavra tem origem no hebraico é *rôi* da raiz *raah*, nos dá a ideia de alguém que cuida e dá pasto ao rebanho. Já no grego o termo pastor corresponde a *poimen*, como alguém que Deus concedeu para a Sua igreja como um dom a fim de que ele cuide e ensine o povo de Deus, contra as grandes ameaças doutrinárias e morais.

Na epístola de Paulo, enfatiza-se a importância de exercer um chamado ministerial com excelência para edificação do corpo de Cristo. E ele deu uns como apóstolos, outros como profetas, outros como evangelistas, outros como pastores e mestres, tendo em vista o aperfeiçoamento dos santos, para a obra do ministério, para edificação do corpo de Cristo; até que todos cheguemos à unidade da fé e do pleno conhecimento do Filho de Deus, ao estado de homem feito, à medida da estatura da plenitude de Cristo. (Ef. 4:11-13)

Já nos dias atuais, caracterizar o ministério pastoral é um tanto desafiador, pois associar dentro do contexto religioso o exercício do ministério como profissão e pastor como profissional /trabalhador é árduo. Levando em consideração que muitos pastores, além de exercer a função ministerial também trabalham ou desenvolvem funções laborais em universidades, seminários lidando o tempo todo. Dessa forma, a liderança que um pastor exerce muitas vezes tem um caráter institucional, como por exemplo um coordenador de escola e um gestor, mas que também possui uma inclinação vocacional.

Logo, a pessoa chamada para o episcopado deve ter uma missão primordial que é ensinar, aconselhar e orientar na palavra de Deus, procurar sempre desenvolver habilidades de cuidados pastorais e jamais esquecer que, sustentando esse pastor terreno, existe um pastor Supremo que é Jesus Cristo como seu referencial.

3.2 Definição Síndrome *Burnout*

A palavra inglesa *Burnout* se refere a algo que deixou de funcionar por exaustão, significa deixar-se queimar ou incendiar. A conceituação de *Burnout* surge nos Estados Unidos por volta da década de 1970, com intuito de explicar o procedimento de deterioração na atenção e nos cuidados profissionais dos trabalhadores. Com o passar do tempo, a síndrome passou a ser identificada como estresse laboral crônico. O termo *Burnout* foi utilizado pela primeira vez por um psicólogo clínico familiar, Herbert Freudenberger pelo ano de 1974. Explica Freudenberger (1974 *apud* FERREIRA p.3) "(...) *Burnout* é falhar, desgastar-se ou sentir-se exausto devido às demandas excessivas de energia, força ou recursos". Porém, mesmo sendo Freudenberger a utilizar o termo *Burnout* pela primeira vez, foi a pesquisadora Christina Maslach, que ficou famosa por estudar a síndrome mais profundamente, Maslach (1976) desenvolveu uma abordagem psicossocial em que o termo *Burnout* é definido como a síndrome da desistência e da exaustão emocional; ou seja, uma reação à tensão emocional crônica gerada pelo contato direto e excessivo com outros seres humanos.

No Brasil, o diagnóstico é regulamentado pelo Decreto 3.048 (de 1999), no anexo II do Regulamento da Previdência Social, que trata dos Agentes Patogênicos causadores de doenças profissionais, e está incorporado na CID 10 (Classificação Internacional das Doenças) como a “sensação de estar acabado”.

- a) De acordo com MASLACH e JACKSON (1986 *apud* FERREIRA), a síndrome *Burnout* é conceituada a partir de três componentes:
Exaustão emocional – os trabalhadores não conseguem mais atuar em nível afetivo. O contato diário com problemas esgota a energia e os recursos emocionais próprios;
- b) Despersonalização – o destinatário do seu trabalho (usuário/cliente) passa a ser tratado como objeto e alvo de sentimentos e atitudes negativas e de cinismo;
- c) falta de envolvimento pessoal no trabalho – deteriora-se a habilidade para realização do trabalho e do atendimento às pessoas usuárias do trabalho, a ponto de afetar negativamente a organização.

Diante dessas três dimensões citadas acima, percebe-se que a síndrome de *Burnout* traz grandes consequências. Segundo CORDEIRO (2011), a única maneira de terminar bem será primeiramente reabastecendo seu sistema.

Levando em consideração que Serotonina é uma substância semelhante, a endorfina é o hormônio natural do bem-estar. Ele é repostado nos momentos de descanso e, então, reabastece você enquanto trabalha. Se porém você continuar trabalhando sem se

reabastecer, seu estoque de serotonina será exaurido. Em substituição a ela, seu corpo será forçado a produzir adrenalina e consequentemente o estresse. O problema é que adrenalina se presta apenas para uso emergencial, por isso é fundamental reconhecer o problema e procurar ajuda.

3.3 *Burnout* e Pastores

A síndrome de *Burnout* ocorre de maneira silenciosa, sem que o pastor perceba que sua vida está sendo tomada por este mal, pois o diagnóstico do *Burnout* não é preciso como um exame de hemograma e sim, é um diagnóstico cultural, especialmente por que deve se observar os sintomas por meio das atividades profissionais que o mesmo desempenha.

Para Mack (2016), ainda que a palavra *Burnout* possa ser nova, o problema que ela descreve é antigo. Esse tipo de esgotamento tem sido parte da experiência humana há um bom tempo. No entanto, no tocante de sua labuta ministerial, ao que se refere ao seu estado físico, mental e emocional podem ser identificados alguns indícios como:

Energia reduzida, muitas vezes por ter uma sobrecarga no ministério, sensação de fracasso, por causa das frustrações e aspecto financeiro, busca por salários mais justo.

Os problemas financeiros exacerbam a depressão. Mais da metade dos conflitos conjugais tem como base discordância na área financeira. Eles dão início a ira, discussões, senso de desespero e irritação, e levam a uma visão sombria da vida. Problemas financeiros também influenciam as decisões no trabalho e no ministério e fazem que você reaja de maneira exagerada diante das expectativas. (CORDEIRO, 2011, p.53)

Nota-se que, incertezas financeiras e tensões relacionadas com instabilidade no trabalho são desafios atuais que grande parte dos pastores vivenciam, pois além de pastorear, muitos necessitam trabalhar fora para complementar sua renda, somando-se assim a exaustão laboral. Auto cobranças e expectativas elevadas de terceiros, que acham que por muitas vezes o pastor tem que resolver tudo, acabam criando uma visão errônea da própria função pastoral. Mesmo não sendo perfeitos e sua família também não, esses membros criam uma expectativa elevada de santidade e humildade, colocando fardos pesados e legalistas sobre os pastores e seus familiares. Muitos pastores criam essa concepção errônea de não demonstrar suas fraquezas e dificuldades, acabam escondendo da congregação e até mesmo de seus familiares, ao ponto de se isolar por completo.

Solidão: muitos pastores não têm uma pessoa para compartilhar seus sentimentos, seja com um psicólogo, terapeuta ou um amigo próximo, companheiro de ministério. Isso faz com que o fardo só aumente. No meio evangélico, criou-se uma barreira, de medo e insegurança de expor as suas vidas ou suas fraquezas e até mesmo deixado a confissão de pecados que é uma ordenança bíblica. Essa sensação de estar sozinho se dá mesmo sabendo que Deus é o nosso refúgio e fortaleza, socorro bem-presente nas tribulações.

Envolvimento emocional excessivo com o trabalho, revela o desequilíbrio, por querer ter sempre uma resposta para ajudar as pessoas. Muitas das vezes, acabam negando a si mesmo e a seus familiares a ajuda que eles mesmos precisam.

Isolamento: o pastor acaba sofrendo sozinho na função ministerial. Muitas vezes, na tentativa de preservar a família, acaba silenciando e esse fator é o que pode levar a muitos a exaustão extrema. Estudos apontam que muitos chegam a cogitar a morte como uma saída.

O excesso de perfeccionismo e excesso de competitividade, quando não é dosado, leva os pastores ao extremo complementando o problema. Para CORDEIRO (2011), os primeiros sinais podem indicar a necessidade de procurar ajuda. Os sintomas também podem variar de pessoa para pessoa. Sendo assim, os mais frequentemente associados ao *Burnout* são: Sensação de desesperança, lágrimas frequentes, dificuldade para se concentrar, dificuldade para tomar decisões, irritabilidade, insônia, níveis de atividades menores, solidão, distúrbios alimentares, dores como: enxaquecas, dores de cabeça, gastrites e úlceras; diarreias, crises de asma, palpitações, hipertensão, maior frequência de infecções, dores musculares e/ou cervicais; alergias, suspensão do ciclo menstrual nas mulheres, sentimento de impotência; desejo de abandonar o emprego; decréscimo do rendimento de trabalho; baixa autoestima; dúvidas de sua própria capacidade, negação das emoções, ironia, hostilidade, apatia entre outros.

Se, por um lado, a condição do corpo pode afetar a alma, por outro lado, as enfermidades da alma acabam resultando em consequências sombrias para o organismo físico. Um exemplo desse “caminho tortuoso” é apresentado por Davi no Salmo 32, quando ele diz: “Enquanto calei os meus pecados, envelheceram os meus ossos pelos meus constantes gemidos todo o dia” (Sl 32.3). Em outra ocasião, o mesmo Davi confessa: “Não há parte sã na minha carne por causa da tua indignação; não há saúde nos meus ossos por causa do meu pecado” (Sl 38.3). Há pastores que se encontram desprovidos de alegria no ministério porque

a “alma está cansada”. Muitos fazem o trabalho do Senhor gemendo, porque cultivam amarguras que nunca foram tratadas, impurezas que não foram confessadas e abandonadas.

Neste sentido, há uma grande preocupação com o meio pastoral, pois ainda se percebe que essa relação do *Burnout* na vida de ministros religiosos é pouco explorada.

3.4 Prevenção

Como a natureza deste artigo não contempla a ciência médica, as advertências aqui não incluirão o uso de medicamentos apropriados. É de suma importância ressaltar que somente um profissional da área médica estaria habilitado para orientações nesse sentido. Outra questão fundamental é que os pastores se disponham a “pedir ajuda”.

Algumas vezes podemos sentir estar em meio a uma neblina tão densa que precisamos da ajuda de alguém “de fora” para nos ajudar . . . Encontrar alguém que possa pregar as verdades do evangelho à nossa situação será um benefício enorme; também, poderemos ainda ter que buscar, junto ao aconselhamento, ajuda de algum profissional secular, bem como medicação. (MIDGLEY, p. 123).

Isso parece ser extremamente difícil, mas é necessário, pois admitir a vulnerabilidade pessoal pode ser acompanhada de vergonha, sentimento de frustração ou exposição a julgamentos de terceiros.

O bem-estar emocional e físico implica no fato de o indivíduo conhecer a si mesmo e reconhecer que sua estrutura é pó (cf. Gn 2.7; Sl 90.3 e 103.14). Em outras palavras, cada ser humano é limitado.

Segundo CORDEIRO (2011), o *sabbath* é uma declaração que Deus terminou sua obra na criação. Ninguém precisa adicionar nada a ela. O povo de Deus foi instruído a seguir o exemplo divino. Neste sentido, o pastor deve tirar um dia de descanso, Deus é honrado quando fazemos isso, (1 Reis 8:56^a) Bendito seja o Senhor, que deu repouso ao Seu povo.

O descanso é um benefício que Deus dá, logo, o pastor precisa tirar férias para ter momento de lazer com a família. Se o mesmo deixar de construir as bases em sua casa, não terá onde ir quando seus dias de ministérios terminarem. Outro item importante para prevenção é confiar aos membros, pois Moises um grande personagem bíblico não liderou

sozinho, quando recebeu a visita de Jetro, seu sogro, em Êxodo 18: 20-23, tomou-se sábios conselhos com relação a designar tarefas e delegar funções.

Ensina-lhes os estatutos e as leis e faze-lhes saber o caminho em que devem andar e a obra que devem fazer. Procura dentre o povo homens capazes, tementes a Deus, homens de verdade, que aborreçam a avareza; põe-nos sobre eles por chefes de mil, chefes de cem, chefes de cinquenta e chefes de dez; para que julguem este povo em todo tempo. Toda causa grave trarão a ti, mas toda causa pequena eles mesmos julgarão; será assim mais fácil para ti, e eles levarão a carga contigo. Se isto fizeres, e assim Deus to mandar, poderás, então, suportar; e assim também todo este povo tornará em paz ao seu lugar (ALMEIDA, 1993, p.87)

Desta forma, faz-se necessário ressaltar que compromissos são firmados intencionalmente nos momentos em que se está pensando com clareza e quando se está perto de Deus. Assim, não dizer “sim” para tudo, mas comprometer-se apenas com o que pode ser feito. É necessário reabastecer as reservas de recursos para repor as energias “serotonina” e cumprir os compromissos. (Isaias 40.31) Ao declarar as bênçãos de quem não desfalece, este versículo revela três benefícios que a pessoa esgotada acaba perdendo força, perseverança e o entusiasmo.

Ainda quanto à natureza físico-material do indivíduo, é importante que o pastor exerça alguma atividade física regularmente. Essa prática melhora a circulação, a atividade física ainda faz com que a pessoa “desligue” das preocupações profissionais enquanto a realiza. Esse benefício terapêutico é extremamente útil na luta contra o estresse, o desgaste e o *Burnout*.

A Igreja (organização e organismo) tem um papel importante também que pode auxiliar muito na prevenção do *Burnout*, por meio de palestras, trazer a devida orientação e conselhos de como proceder quando o líder (pastor), é devidamente identificado, com esses males, bem como criar medidas protetivas para que essas doenças não ocorram.

Entre todos esses elementos para a prevenção, existe um item fundamental para o ministério pastoral, pois a bíblia relata que Deus criou o homem à sua imagem. Isso deveria ser o fundamento para nenhum cristão se contentar com o isolamento e a solidão. Deus vive eternamente em perfeita comunhão e amizade entre as pessoas da Trindade e, ao criar o ser humano à sua imagem, ele o fez um ser social e com necessidades relacionais.

4- Resultados

Estudos apontam que atualmente a incidência de líderes religiosos vítimas de esgotamentos emocionais tem-se aumentado muito. Esse fator tem sido considerado um problema de saúde no âmbito mundial, apesar da palavra *Burnout* ser nova o problema que ela descreve é antigo. Neste sentido, Lindblom et al. (2006) afirmam que, nos últimos dez anos, os estudos das pessoas com sintomas de *Burnout* de fato se expandiram para outras áreas de trabalho, aumentando a necessidade de estudos sobre os níveis de *Burnout* em todos os locais de trabalhos.

O artigo analisado revela a importância de desmistificar a figura de que o pastor é um “super herói ” ou que não erra , pastores também estão vulneráveis a síndrome de *Burnout* e precisam pedir ajuda para voltar a um equilíbrio adequado e assim , permitir que Deus conceda novas energias a seu espírito. Logo o pastor, profissional e cuidador deve primar por um estilo de vida preventivo, assim como desenvolver uma relação com a organização- igreja mais saudável, consciente que favoreça a sua saúde e da sua família.

5--Considerações Finais

Estudos denotam que pastores encontram-se também no grupo de risco da síndrome de *Burnout*, portanto, faz-se necessário o conhecimento nas organizações e organismo do ministério Pastoral, a fim de propor um olhar diferenciado e humanizado a este ser que, longe de ser inabalável, é tão frágil quanto qualquer outro ser humano. Neste sentido, o presente artigo aborda a triste realidade de pastores contemporâneos que escondem-se em meio a escuridão do medo e muitos até chegam ao suicídio.

Diante do exposto trabalho, salienta-se que o *Burnout* é um conjunto de sinais e sintomas físicos e psicológicos, com consequências individuais, organizacionais e sociais. A descoberta precoce dispõe a implementação de medidas, que têm como objetivo a prevenção.

Assim, com esta pesquisa, sugere-se que o tema seja estudado de uma forma mais holística por pessoas capacitadas para melhor atingir estratégias para prevenção, a fim de minimiza incidência no ministério pastoral.

Atentar-se aos sintomas e buscar meios preventivos de cuidados é essencial para evitar possíveis tragédias ao ambiente pastoral. Todavia, o amor e o conhecimento são fundamentais para não negarmos o cuidado de Deus.

Autorizo cópia total ou parcial desta obra, apenas para fins de estudo e pesquisa, sendo expressamente vedado qualquer tipo de reprodução para fins comerciais sem previa autorização específica do autor. Autorizo também a divulgação do arquivo no formato PDF no banco de monografia da Bibliotecainstitucional.

Alessandra Aparecida Landim Amaral e José Robinson Amaral Júnior

Pindamonhangaba, dezembro de 2020

Referências

AZEVEDO, **Diante da Depressão**, Rio de Janeiro :Prazer da Palavra, 2019.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. **Burnout, por quê?** Uma Introdução. In: BENEVIDES, 2002

Cf. CORDEIRO, Wayne. **Andando com o tanque vazio?** São Paulo: Editora Vida, 2011; LONDON

CODO, W.; VASQUES-MENEZES, I. **O que é *burnout*?** In: CODO, (Org.). **Educação: carinho e trabalho.** Petrópolis: Vozes, p. 237-255. 1999.

Evers W Tomic W. *Burnout* Among Dutch Reformed **Pastors.** **Journal of Psychology and Theology**, N4 pp329-338, 2003.

FERREIRA, A. A. **Significados do arado no ministério.** Aleluia. Junho, 2010. Disponível em http://www.iprb.org.br/artigos/textos/art151_199/art188.htm.>. Acesso em: 15/05/2020.

LINDBLOM, K. M. et al. ***Burnout in the working population: Relations to psychosocial work factors.*** *International Journal of Behavioral Medicine*, v. 13, n. 1, p. 51-59, 2006.

MACK, WAYNE A. **Caído mais não derrotado.** São Paulo: Editora Nutra, 2016.

MENDES, A. M.; SILVA, R. R. **Prazer e sofrimento no trabalho dos líderes religiosos numa organização protestante neopentecostal e noutra tradicional.** *Psico-USF*. v. 11, n. 1, jan./jun. p. 103-112, 2006.

MASLACH, C. JACKSON, S. E.; ACHWAB. **The thruth about burnout.** San Francisco: Jossey-Bass, 1997.

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

MASLACH, C.; JACKSON, S. E. **Maslach Burnout Inventory.** Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press. 1986.

MIDGLEY, **What exactly is burnout?** p. 123.

ROCCA, M. C. **Saúde dos líderes religiosos:** a vocação em sintonia com a saúde pessoal. Um olhar de cuidados sobre a saúde dos líderes religiosos no contexto atual. 2011. 82 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Religião) - Universidade Metodista de São Paulo. São Bernardo do Campo, 2011

SILVA, F. A. **Uma abordagem sobre o esgotamento físico dos pastores.** Igreja Presbiteriana Renovada em Barueri/SP. Adaptação de palestra aos alunos de medicina da UNIFESP. Ed. Aleluia. São Paulo. 4 p. 2011. Disponível 02 out2019

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

Anexo I – Normas da Revista FUNVIC

Diretrizes para Autores

Os trabalhos devem ser redigidos em português, com uso obrigatório da norma culta. Os nomes dos autores, bem como a afiliação institucional de cada um, devem ser inseridos nos campos adequados a serem preenchidos durante a submissão e devem aparecer no arquivo. A Revista Eletrônica de Ciências Humanas sugere que o número máximo de autores por artigo seja 6 (seis). Artigos com número superior a 6 (seis) serão considerados exceções e avaliados pelo Conselho Editorial que poderá solicitar a adequação. **Pesquisas feitas com seres humanos e animais devem, obrigatoriamente, citar a aprovação da pesquisa pelo respectivo Comitê de Ética, citando o protocolo de aprovação.** O não atendimento de tal proposta pode implicar em recusa de sua publicação. Da mesma forma, o plágio implicará na recusa do trabalho. Os autores dos artigos aceitos poderão solicitar a tradução do artigo para língua inglesa aos tradutores indicados pela revista e reenviar. Os custos com a tradução serão de responsabilidade dos autores. O periódico disponibilizará aos leitores o conteúdo digital em ambos os idiomas, português e inglês. O uso da norma culta da Língua Portuguesa e a obediência às normas da Revista são de total responsabilidade dos autores. A não obediência a esses critérios implicará na recusa imediata do trabalho.

APRESENTAÇÃO DO MATERIAL

Sugere-se um número máximo de 20 páginas, incluindo referências, figuras, tabelas e quadros. Os textos devem ser digitados em **Fonte Times New Roman, tamanho 12, espaçamento 1,5, justificado, exceto Resumo e Abstract.** Devem ser colocadas margem de 2 cm em cada lado. As Figuras: gráficos, imagens, desenhos e esquemas deverão estar inseridas no texto, apresentar boa qualidade, estar em formato JPEG, com resolução de 300dpi com 15cm x 10cm. O número de figuras deve ser apenas o necessário à compreensão do trabalho. Não serão aceitas imagens digitais artificialmente 'aumentadas' em programas computacionais de edição de imagens. As figuras devem ser numeradas em algarismos arábicos segundo a ordem em que aparecem e suas legendas devem estar logo abaixo. Tabelas e Quadros: deverão ser numerados consecutivamente com algarismos arábicos e encabeçados pelo título. As tabelas e os quadros devem estar inseridos no texto. Não serão admitidas as tabelas e quadros inseridos como Figuras. Títulos de tabelas e quadro e legendas de figuras deverão ser escritos em tamanho 11 e com espaço simples entre linhas. Citação no texto: devem-se seguir as Normas da ABNT (NBR 10520, 2003). As citações deverão aparecer no texto, seguidas pelo ano de publicação. As chamadas pelo sobrenome do autor, pela instituição responsável ou título podem ser: a) incluídas na sentença: sobrenome (ano). Ex.: Gomes, Faria e Esper (2006) ou b) entre parênteses: (SOBRENOME, ano). Ex.: (GOMES; FARIA; ESPER, 2006). Quando se tratar de citação direta (transcrição literal), indicar, após o ano, a página de onde o texto foi extraído. O trecho transcrito deverá estar entre aspas quando ocupar até três linhas. As citações diretas com mais de três linhas devem ser destacadas com recuo de 4 cm da margem esquerda, ser escritas com letra menor que a do texto utilizado, com espaçamento entre linhas menor do que o utilizado no texto e sem aspas. Citações indiretas de vários documentos simultaneamente devem constar em ordem alfabética (como nas referências). Citação de citação: autor citado (ano apud AUTOR, ano). Deve-se fazer a referência do autor lido. Ex.:

Pádua (1996 apud FERNANDES, 2012, p. 5) salienta que “[...] pesquisa é toda atividade voltada para a solução de problemas [...]”. Teses, dissertações e monografias, solicitamos que sejam utilizados apenas documentos dos **últimos três anos** e quando não houver o respectivo artigo científico publicado em periódico. Esse tipo de referência deve, obrigatoriamente, **apresentar o link** que remeta ao cadastro nacional de teses da CAPES e aos bancos locais das universidades que publicam esses documentos no formato pdf. Grafia de termos científicos, comerciais, unidades de medida e palavras estrangeiras: os termos científicos devem ser grafados por extenso, em vez de seus correspondentes simbólicos abreviados. Para unidades de medida, deve-se utilizar o Sistema Internacional de Unidades. Palavras em outras línguas devem ser evitadas nos textos em português, utilizar preferentemente a sua tradução. Na impossibilidade, os termos estrangeiros devem ser grafados em itálico. Toda abreviatura ou sigla deve ser escrita por extenso na primeira vez em que aparecer no texto.

ESTRUTURA DO ARTIGO

PESQUISAS ORIGINAIS devem ter no máximo 20 páginas com até 40 citações; organizar da seguinte forma:
Título em português: caixa alta, centrado, negrito, conciso, com um máximo de 25 palavras;
Título em inglês (obrigatório): caixa alta, centrado. Versão do título em português;

Autor (es): O(s) nome(s) completo(s) do(s) autor(es) e seus títulos e afiliações à Sociedade ou Instituições. Indicar com asterisco o autor de correspondência. Ao final das afiliações fornecerem o e-mail do autor de correspondência.

Resumo: parágrafo único sem deslocamento, fonte tamanho 11, espaço 1, justificado, contendo entre 150 e 250 palavras. Deve conter a apresentação concisa de cada parte do trabalho, abordando objetivo(s), método, resultados e conclusões. Deve ser escrito sequencialmente, sem subdivisões. Não deve conter símbolos e contrações que não sejam de uso corrente nem fórmulas, equações, diagramas;

Palavras-chave: de 3 a 5 palavras-chave, iniciadas por letra maiúscula, separadas e finalizadas por ponto.

Abstract (obrigatório): fonte tamanho 11, espaço 1, justificado, deve ser a tradução literal do resumo;

Keywords: a apresentação deverá ser a mesma das Palavras-chave em Português.

Introdução: deve apresentar o assunto a ser tratado, fornecer ao leitor os antecedentes que justificam o trabalho, incluir informações sobre a natureza e importância do problema, sua relação com outros estudos sobre o mesmo assunto, suas limitações. Essa seção deve representar a essência do pensamento do pesquisador em relação ao assunto estudado e apresentar o que existe de mais significativo na literatura científica. Os objetivos da pesquisa devem figurar como o último parágrafo desse item.

Método: destina-se a expor os meios dos quais o autor se valeu para a execução do trabalho. Pode ser redigido em corpo único ou dividido em subseções. Especificar tipo e origem de produtos e equipamentos utilizados. Citar as fontes que serviram como referência para o método escolhido.

Pesquisas feitas com seres humanos e animais devem, obrigatoriamente, citar a aprovação da pesquisa pelo respectivo Comitê de Ética, citando o protocolo de aprovação.

Resultados: Nesta seção o autor irá expor o obtido em suas observações. Os resultados poderão estar expressos em quadros, tabelas, figuras (gráficos e imagens). Os dados expressos não devem ser repetidos em mais de um tipo de ilustração.

Discussão: O autor, ao tempo que justifica os meios que usou para a obtenção dos resultados, deve contrastar esses com os constantes da literatura pertinente; estabelecer relações entre causas e efeitos; apontar as generalizações e os princípios básicos, que tenham comprovações nas observações experimentais; esclarecer as exceções, modificações e contradições das hipóteses, teorias e princípios diretamente relacionados com o trabalho realizado; indicar as aplicações teóricas ou práticas dos resultados obtidos, bem como, suas limitações; elaborar, quando possível, uma teoria para explicar certas observações ou resultados obtidos; sugerir, quando for o caso, novas pesquisas, tendo em vista a experiência adquirida no desenvolvimento do trabalho e visando a sua complementação.

Conclusões: Devem ter por base o texto e expressar com lógica e simplicidade o que foi demonstrado com a pesquisa, não se permitindo deduções. Devem responder à proposição.

Agradecimentos (opcionais): O autor deve agradecer às fontes de fomentos e àqueles que contribuíram efetivamente para a realização do trabalho. Agradecimento a suporte técnico deve ser feito em parágrafo separado.

Referências (e não bibliografia): Espaço simples entre linhas e duplo entre uma referência e a próxima. As referências devem ser numeradas na ordem em que aparecem no texto. A lista completa de referências, no final do artigo, deve estar de acordo com as normas da ABNT (NBR 6023, 2003). Quando a obra tiver até três autores, todos devem ser citados. Mais de três autores, indicar o primeiro, seguido de et al. Alguns exemplos: Artigo publicado em periódico:

LUDKE, M.; CRUZ, G. B. dos. Aproximando universidade e escola de educação básica pela pesquisa. **Caderno de pesquisa**, São Paulo, v. 35, n. 125, p. 81-109, maio/ago. 2005. Artigo publicado em periódico em formato eletrônico:

SILVA JUNIOR, N. A. da. Satisfação no trabalho: um estudo entre os funcionários dos hotéis de João Pessoa. **Psico-USF**, Itatiba, v. 6, n. 1, p. 47-57, jun. 2001. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141382712001000100007&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 13 jul. 2015. Livro (como um todo)

MENDONÇA, L. G. et al. **Matemática financeira**. 10. ed. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2010. Capítulo de livro MARTÍN. E.; SOLÉ, I. A aprendizagem significativa e a teoria da assimilação. In: COLL, C.; MARCHESI, A.; PALACIOS, J. (Org.). **Desenvolvimento psicológico e educação: psicologia da educação escolar**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008. cap. 3, p. 60-80.

ARTIGOS DE REVISÃO

Poderão ser aceitos para submissão, desde que abordem temas de interesse, atualizados. Deve ser elaborado por pesquisadores com experiência no campo em questão ou por especialistas de reconhecido saber. Devem ter até 20 páginas, incluindo resumos, tabelas, quadros, figuras e referências. As tabelas, quadros e figuras limitadas a 06 no conjunto, devem incluir apenas os dados imprescindíveis. As figuras não devem repetir dados já descritos em tabelas. As referências bibliográficas devem ser limitadas a 60. Deve-se evitar a inclusão de número excessivo de referências numa mesma citação. Devem conter: título em português e inglês, autores e afiliações, resumo e abstract (de 150 a 250 palavras), palavras-chave/keywords, introdução, método (como nos artigos de pesquisas originais) considerações finais (neste item serão retomadas as diferentes colocações dos autores estudados de maneira a conduzir a um fechamento, porém, não havendo conclusões definitivas), agradecimentos (caso necessário), referências. Ou, em caso de artigos de revisão de literatura contendo metanálise, depois do item método deverá ser apresentado o item resultados (contendo a metanálise) e as conclusões.

Condições para submissão.

Como parte do processo de submissão, os autores são obrigados a verificar a conformidade da submissão em relação a todos os itens listados a seguir. As submissões que não estiverem de acordo com as normas serão devolvidas aos autores.

1. A contribuição é original e inédita, e não está sendo avaliada para publicação por outra revista; caso contrário, deve-se justificar em "Comentários ao editor".
2. O arquivo da submissão está em formato Microsoft Word, OpenOffice ou RTF.
3. URLs para as referências foram informadas quando possível.
4. O texto está em espaço 1,5; usa uma fonte de 12-pontos; emprega itálico em vez de sublinhado (exceto em endereços URL); as figuras e tabelas estão inseridas no texto, não no final do documento na forma de anexos.

5. O texto segue os padrões de estilo e requisitos bibliográficos descritos em [Diretrizes para Autores](#), na página Sobre a Revista.

6. Em caso de submissão a uma seção com avaliação pelos pares (ex.: artigos), as instruções disponíveis em [Assegurando a avaliação pelos pares cega](#) foram seguidas. Declaração de Direito Autoral.

Declaração de direito autoral

Os autores devem revisar o trabalho antes de enviá-lo, autorizando sua publicação na Revista Eletrônica de Ciências Humanas. Devem declarar que:

Nem o trabalho, nem outro substancialmente semelhante em conteúdo, já tenha sido publicado ou está sendo considerado para publicação em outro periódico, no formato impresso ou eletrônico, sob sua autoria e conhecimento; o referido trabalho está sendo submetido à avaliação com a atual filiação dos autores; os autores ainda concordam que os direitos autorais referentes ao trabalho se tornem propriedade exclusiva da Revista Eletrônica de Ciências Humanas desde a data de sua submissão. No caso de a publicação não ser aceita, a transferência de direitos autorais será automaticamente revogada. Todas as afiliações corporativas ou institucionais e todas as fontes de apoio financeiro ao trabalho estão devidamente reconhecidas. Por conseguinte, os originais submetidos à publicação, deverão estar acompanhados de Declaração de Direitos Autorais, conforme modelo:

DECLARAÇÃO DE DIREITOS AUTORAIS

Nós, abaixo assinados, transferimos todos os direitos autorais do artigo intitulado (título) à Revista Eletrônica de Ciências Humanas.

Declaramos ainda que o trabalho é original e que não está sendo considerado para publicação em outra revista, quer seja no formato impresso ou no eletrônico. Certificamos que participamos suficientemente da autoria do manuscrito para tornar pública nossa responsabilidade pelo conteúdo. Assumimos total responsabilidade pelas citações e referências bibliográficas utilizadas no texto, bem como pelos aspectos éticos que envolvem os sujeitos do estudo.

Alessandra Aparecida Landim Amaral

José Robinson Amaral Junior

Pindamonhangaba, dezembro de 2020.
Política de Privacidade