

# ADOCIMENTO E CHAMADO

## O BURNOUT NA JORNADA PASTORAL

ALEXANDRE RIBEIRO DA SILVA

Graduado, Faculdade Vitória em Cristo, RJ

ACYR DE GERONE JUNIOR

Doutor, Faculdade Vitória em Cristo, RJ

ELISEU FERNANDES GONÇALVES

Mestre, Faculdade Vitória em Cristo, RJ

ISAÍAS LUIS DE ARAÚJO JÚNIOR

Mestre, Faculdade Vitória em Cristo, RJ

**Resumo:** Este artigo aborda o impacto do burnout na jornada pastoral, analisando suas causas, consequências e estratégias de prevenção. A relevância do tema reside na crescente incidência da síndrome em líderes religiosos, cujas funções acumulam demandas emocionais, espirituais e organizacionais. Através de uma revisão bibliográfica e entrevistas com pastores, identificaram-se fatores como a sobrecarga de funções, o isolamento social e a falta de práticas de autocuidado como principais contribuintes para o esgotamento. Os



resultados destacam que o burnout não afeta apenas os pastores, mas também a qualidade do cuidado oferecido às comunidades de fé. O estudo sugere a implementação de práticas preventivas, como períodos sabáticos, suporte psicológico e redes de apoio. Conclui-se que uma abordagem holística, que integre saúde mental e suporte institucional, é essencial para fortalecer a liderança pastoral e promover comunidades mais saudáveis.

**Palavras-chave:** Burnout. Pastores. Saúde Mental.

**Abstract:** This article addresses the impact of burnout in the pastoral journey, analyzing its causes, consequences, and prevention strategies. The relevance of the topic lies in the increasing incidence of the syndrome among religious leaders, whose roles encompass emotional, spiritual, and organizational demands. Through a bibliographic review and interviews with pastors, factors such as role overload, social isolation, and lack of self-care practices were identified as major contributors to exhaustion. The results highlight that burnout affects not only pastors but also the quality of care provided to faith communities. The study suggests implementing preventive practices such as sabbatical periods, psychological support, and support networks. It concludes that a holistic approach integrating mental health and institutional support is essential to strengthen pastoral leadership and promote healthier communities.

**Key-words:** Burnout. Pastors. Mental health.

## 1. INTRODUÇÃO



O burnout, muitas vezes descrito como uma síndrome de esgotamento físico, mental e emocional, tem atingido particularmente os pastores, que são considerados arautos do evangelho e das boas novas, chamados por Deus para pregar e cuidar de suas comunidades. Esses líderes não apenas enfrentam os desafios diários da pregação e do aconselhamento espiritual, mas também precisam lidar com a administração de recursos da igreja, projetos sociais e a mediação de conflitos. Essa multiplicidade de papéis e a falta de apoio e estrutura fazem com que esses pastores se vejam constantemente sobrecarregados,

sem tempo para descansar ou cuidar de si mesmos, o que acaba gerando um esgotamento crônico (SILVA; AMARAL, 2024, p. 10).

A falta de apoio institucional e a cultura da “disponibilidade constante” são fatores que agravam ainda mais a situação do burnout pastoral. Pastores frequentemente evitam buscar ajuda por temerem serem vistos como fracos ou incapazes. A expectativa de que o líder religioso deve estar sempre disponível e ser um exemplo de força e fé contribui para o acúmulo de estresse e esgotamento. Segundo (SANTOS; CARRETA, 2023, p. 10). A ausência de espaços seguros onde esses líderes possam compartilhar suas dificuldades e a falta de uma rede de suporte efetiva são grandes obstáculos para a mitigação do burnout. Nesse sentido, é essencial que se crie uma nova perspectiva sobre o papel do pastor, onde ele possa ser visto como um ser humano com limitações e necessidades, e não apenas como alguém incansável e inabalável.

Além disso, o impacto do burnout pastoral vai muito além da saúde do indivíduo afetado. Pastores exaustos têm menor capacidade de oferecer cuidado de qualidade, o que acaba enfraquecendo o vínculo comunitário e comprometendo o desenvolvimento espiritual de seus membros. É crucial



reconhecer que, para que um pastor possa cuidar bem de sua comunidade, ele mesmo precisa ser cuidado. A pandemia revelou a importância do equilíbrio entre a dedicação ao ministério e o autocuidado, e mostrou que a saúde mental dos pastores não pode ser negligenciada. A visão de um pastor "incansável" precisa ser substituída por uma compreensão mais humana, que valorize seu bem-estar e promova uma cultura de empatia e apoio (SANTOS; CARRETA, 2023, p. 10).

Este artigo busca aprofundar a discussão sobre as causas, os impactos e as possíveis estratégias de prevenção do burnout em líderes religiosos, oferecendo uma análise teórica e prática sobre como lidar com essa questão crescente. A ideia é contribuir para a criação de uma cultura de cuidado dentro das igrejas, onde os pastores tenham acesso a redes de apoio, programas de autocuidado, descanso sabático e suporte psicológico.

A promoção de um ambiente saudável e acolhedor para esses líderes é fundamental para garantir que possam desempenhar suas funções ministeriais com qualidade, entusiasmo e, acima de tudo, saúde. Dessa forma, buscamos assegurar que o cuidado oferecido aos membros da comunidade seja genuíno, compassivo e transformador, refletindo o verdadeiro espírito do evangelho e fortalecendo tanto os líderes quanto os fiéis em sua caminhada espiritual.

Apesar do crescente número de estudos sobre saúde mental e burnout, ainda há uma lacuna significativa no campo do burnout pastoral, especialmente em relação às práticas específicas de suporte que podem ser oferecidas a esses líderes religiosos. Há uma escassez de estudos focados nas intervenções direcionadas a minimizar os efeitos do burnout entre pastores e líderes religiosos. Portanto, este estudo pretende abordar



essas lacunas, fornecendo uma análise mais aprofundada dos fatores de risco e das práticas de autocuidado eficazes que podem ser implementadas no contexto eclesial.

Os objetivos deste estudo são compreender as causas e consequências do burnout pastoral, explorar estratégias de prevenção e intervenção, contribuir para a promoção de uma cultura de cuidado e empatia dentro das igrejas e desenvolver diretrizes práticas para apoiar os líderes religiosos. Além disso, o problema de pesquisa que guia este estudo é: como o burnout afeta os pastores e quais estratégias podem ser efetivamente implementadas para prevenir e tratar essa condição?

A metodologia deste estudo baseia-se em uma revisão bibliográfica de estudos anteriores sobre burnout pastoral, entrevistas semiestruturadas com pastores que enfrentaram burnout, e uma análise qualitativa dos dados coletados para identificar temas recorrentes e padrões que ajudem a compreender melhor o problema. A justificativa para este estudo reside na necessidade urgente de promover a saúde mental dos pastores, garantir um cuidado de qualidade para as comunidades religiosas e fortalecer o vínculo entre líderes e fiéis, contribuindo para uma comunidade mais saudável e unida.

## 2. REFERENCIAL TEÓRICO

O exercício do ministério pastoral é frequentemente associado a uma vocação de cuidado espiritual, emocional e social, mas também carrega um fardo significativo que pode resultar em exaustão emocional e física. Conforme observado por Silva (2021), o esgotamento pastoral ocorre devido ao acúmulo de demandas emocionais e espirituais associadas ao trabalho, agravado pela ausência de autocuidado e suporte congregacional



adequado. Essa condição, conhecida como Burnout pastoral, é descrita como um fenômeno multifacetado que afeta o indivíduo, a congregação e, em última instância, a comunidade religiosa como um todo (SILVA; AMARAL, 2024, p. 10).

Um dos principais fatores que contribuem para o Burnout em pastores é a sobrecarga emocional. Líderes religiosos frequentemente se deparam com crises contínuas dentro da comunidade, como luto, divórcios, problemas familiares e conflitos internos. Essa exposição prolongada a situações de alta carga emocional os torna especialmente vulneráveis ao esgotamento. Silva e Amaral (2024) destaca que essa constante exposição pode levar a um desgaste emocional profundo, que, se não for tratado, pode evoluir para transtornos como o estresse pós-traumático.

Outro aspecto importante é o isolamento que muitos pastores enfrentam. Embora sejam vistos como figuras centrais de suas comunidades, frequentemente encontram dificuldades em estabelecer redes de apoio emocional e espiritual para si mesmos. Esse isolamento é reforçado pela percepção de que demonstrar vulnerabilidade pode ser interpretado como falta de fé ou inadequação ao cargo (SANTOS; CARRETA, 2023). Tal dinâmica contribui para a sensação de solidão, agravando os impactos do Burnout.

Valdeci Santos, em seu artigo "O pastor e a síndrome de burnout: uma abordagem teológica-pastoral", publicado na revista Fides Reformata (v. 23, n. 2, p. 9-24, 2018), discute os desafios enfrentados pelos pastores no contexto do burnout. Ele destaca que a natureza extenuante do ministério pastoral, combinada com a pressão constante por resultados e a falta de apoio adequado, contribui significativamente para o esgotamento



emocional desses líderes religiosos. Santos enfatiza a importância de estratégias de prevenção e intervenção que considerem tanto os aspectos teológicos quanto os práticos do ministério, visando à manutenção da saúde mental e espiritual dos pastores.

No entanto, a literatura sugere caminhos para mitigar os efeitos do Burnout no contexto pastoral. Uma abordagem importante envolve o estabelecimento de práticas regulares de autocuidado, como descanso adequado, oração e atividades que promovam o bem-estar emocional e espiritual. Silva (2009) enfatiza a necessidade de pastores reconhecerem suas limitações e buscarem apoio emocional, seja por meio de redes de suporte ou de acompanhamento psicológico. Outra estratégia eficaz é a delegação de tarefas, que permite ao pastor compartilhar responsabilidades e reduzir a sobrecarga (SOUZA et al., 202).

Além disso, a criação de um ambiente congregacional saudável, onde pastores possam expressar suas dificuldades sem medo de julgamento, é essencial. A implementação de programas de cuidado pastoral para líderes religiosos, incluindo treinamentos sobre gestão de estresse e autocuidado, também é indicada como uma medida preventiva (SILVA, 2009; SANTOS; CARRETA, 2023).

Por fim, a superação do Burnout pastoral exige não apenas esforços individuais, mas também uma mudança cultural dentro das comunidades religiosas. É necessário desmistificar a ideia de que pastores devem estar imunes ao sofrimento emocional ou que buscar ajuda seja sinal de fraqueza. Ao integrar estratégias preventivas e terapêuticas com uma compreensão mais ampla das demandas ministeriais, é possível promover um ambiente onde líderes religiosos possam exercer sua vocação com saúde e equilíbrio emocional (SANTOS; PEREIRA, 2021).



## 2.1. Definição de Burnout

A síndrome de burnout, descrita pela primeira vez por Herbert Freudenberger em 1974, é definida como um estado de exaustão emocional, física e mental causado por estresse ocupacional crônico e excessivo. Este fenômeno é especialmente prevalente em profissões que demandam intenso contato interpessoal, como pastores, médicos, professores e enfermeiros. De acordo com estudos recentes, como os de Santos e Carreta (2023), Silva (2009) e Souza, Pereira e Santos (2021), burnout é caracterizado por três dimensões principais: exaustão emocional, que reflete uma sensação de sobrecarga e de falta de energia; despersonalização, evidenciada por atitudes de distanciamento, cinismo ou indiferença em relação ao trabalho e às pessoas atendidas; e baixa realização pessoal, marcada por sentimentos de incompetência, insatisfação e baixa motivação.

No contexto pastoral, a síndrome de burnout surge frequentemente em função de demandas emocionais intensas, sobrecarga de funções e isolamento social. Líderes religiosos estão constantemente expostos a situações de sofrimento, exigências de suporte espiritual e expectativas elevadas de suas comunidades, o que os coloca em risco de desenvolver esgotamento físico, emocional e espiritual. Estudos indicam que o burnout pastoral não apenas prejudica a saúde do pastor, mas também impacta negativamente sua eficácia ministerial e as relações com a congregação (SANTOS; CARRETA, 2023).

De acordo com Silva (2009), o burnout pastoral é uma questão relevante dentro da teologia prática, envolvendo definições, causas e medidas preventivas. Esse esgotamento compromete não apenas a saúde





pessoal, mas também a qualidade do cuidado oferecido aos membros da igreja, afetando profundamente a dinâmica da vida comunitária.

Souza, Pereira e Santos (2021) destacam a necessidade de uma abordagem proativa para a prevenção e cuidado de pastores, por meio de estratégias que promovam o autocuidado e o suporte adequado, reduzindo o impacto do burnout e favorecendo a longevidade no ministério pastoral. Essa proposta se alinha à análise de Tamayo e Tróccoli (2002), que identificam que a exaustão emocional está diretamente relacionada a fatores pessoais e organizacionais, sendo um dos principais componentes do burnout. Entre esses fatores, o suporte social insuficiente e a sobrecarga de trabalho são especialmente críticos no contexto pastoral, onde as demandas emocionais e espirituais são constantes e intensas.

No Brasil, o burnout é reconhecido como uma doença ocupacional desde 1999, conforme descrito na Classificação Internacional de Doenças (CID-10) sob o título de "esgotamento profissional" (TAMAYO; TRÓCCOLI, 2002). Na CID-11, essa classificação foi atualizada para "síndrome do esgotamento relacionado ao trabalho", reforçando a necessidade de se reconhecer o burnout como um problema de saúde pública, dadas suas implicações tanto no nível individual quanto organizacional. Essa condição tem sido associada a altos índices de absenteísmo, afastamento do trabalho e redução significativa da qualidade de vida dos indivíduos afetados (TAMAYO; TRÓCCOLI, 2002). Essa definição reflete a complexidade do burnout, especialmente em contextos onde os indivíduos carregam não apenas responsabilidades técnicas, mas também emocionais e espirituais. Por isso, sua prevenção e manejo exigem uma abordagem integrada, envolvendo suporte psicológico, espiritual e organizacional.

## 2.2. Possíveis Causas do Burnout



O burnout, reconhecido como uma síndrome decorrente do estresse ocupacional crônico, é caracterizado por esgotamento emocional, despersonalização e uma sensação de ineficácia pessoal. Suas causas são multifatoriais, englobando elementos individuais, organizacionais e sociais que interagem de forma complexa, contribuindo para o surgimento da condição.

No nível individual, características pessoais como perfeccionismo, autocrítica excessiva e uma tendência a assumir mais responsabilidades do que o suportável são frequentemente associadas à vulnerabilidade ao burnout. Benevides-Pereira (2002) destaca que a falta de habilidades emocionais, como resiliência e inteligência emocional, pode dificultar o enfrentamento do estresse diário, aumentando a predisposição ao esgotamento. Silva (2009) reforça essa perspectiva ao apontar que a incapacidade de estabelecer limites saudáveis entre trabalho e vida pessoal também é um fator significativo. Assim, trabalhadores que internalizam padrões de desempenho irrealistas ou têm dificuldade em lidar com frustrações tornam-se mais suscetíveis ao esgotamento emocional.

Os fatores organizacionais desempenham um papel crucial no desenvolvimento do burnout. Ambientes de trabalho que demandam alta produtividade, oferecem pouca autonomia e carecem de reconhecimento criam condições adversas para a saúde mental dos colaboradores (TAMAYO; TRÓCCOLI, 2002). Segundo Codo (2004), empresas que priorizam resultados em detrimento do bem-estar humano contribuem para uma cultura organizacional tóxica, na qual os trabalhadores são desvalorizados e pressionados além de seus limites. Essa falta de suporte organizacional, aliada a uma comunicação ineficaz entre líderes e



subordinados, aumenta a vulnerabilidade ao burnout, levando ao distanciamento emocional e à sensação de inutilidade.

No contexto social, as mudanças econômicas e tecnológicas desempenham um papel crescente no aumento dos casos de burnout. Seligmann-Silva (2011) aponta que a globalização, a instabilidade do mercado de trabalho e a competição acirrada exigem dos trabalhadores uma constante atualização profissional, muitas vezes em detrimento de sua saúde mental. Essa precarização das relações de trabalho, somada à pressão por alta performance, cria um ambiente de insegurança que intensifica o impacto do estresse crônico. Trabalhadores inseridos nesse contexto frequentemente experimentam jornadas excessivas e uma sensação de alienação, fatores que contribuem para o surgimento da síndrome.

Os diferentes autores convergem na visão de que o burnout resulta da interação entre essas causas, mas diferem em suas ênfases. Enquanto Benevides-Pereira (2002) salienta a importância de fatores individuais, como o desenvolvimento de habilidades emocionais, Codo (2004) e Tamayo e Tróccoli (2002) destacam a necessidade de intervenções organizacionais que promovam ambientes de trabalho saudáveis e equilibrados. Por outro lado, Seligmann-Silva (2011) traz uma perspectiva macroestrutural, apontando que os efeitos da precarização e das mudanças sociais contribuem significativamente para o aumento da vulnerabilidade dos trabalhadores ao burnout.

Dessa forma, as causas do burnout não podem ser analisadas de forma isolada, pois envolvem a interconexão de responsabilidades individuais, organizacionais e sociais. Uma abordagem multidimensional para enfrentar a síndrome deve considerar tanto o fortalecimento das



habilidades emocionais dos indivíduos quanto a implementação de políticas organizacionais que promovam suporte, reconhecimento e equilíbrio entre vida profissional e pessoal. Além disso, políticas públicas voltadas para a proteção das condições de trabalho são fundamentais para mitigar os fatores sociais que contribuem para o agravamento da síndrome.

### 2.3. Sintomas do Burnout

O burnout é uma síndrome caracterizada por um conjunto de sintomas físicos, emocionais e comportamentais que refletem o esgotamento extremo do trabalhador, afetando tanto o desempenho profissional quanto a qualidade de vida (BENEVIDES-PEREIRA, 2002). Esses sintomas podem ser agrupados em três dimensões principais: exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal.

A exaustão emocional é um dos sinais mais evidentes do burnout, manifestando-se como um cansaço físico e mental profundo, acompanhado de falta persistente de energia para realizar tarefas do dia a dia (TAMAYO; TRÓCCOLI, 2002). Mesmo após períodos de descanso, o cansaço persiste, indicando uma sobrecarga crônica do corpo e da mente. Já a despersonalização, definida como o distanciamento emocional em relação às atividades e às pessoas no ambiente de trabalho, é uma estratégia inconsciente de defesa que o trabalhador utiliza para lidar com o estresse (CODD, 2004). Esse distanciamento contribui para a adoção de uma postura cínica ou indiferente, prejudicando as relações interpessoais e criando um ambiente ainda mais desafiador. A redução da realização pessoal, por sua vez, refere-se à percepção de ineficácia e falta de



produtividade, o que alimenta um ciclo de autocrítica e insatisfação (SELIGMANN-SILVA, 2011).

Além dessas dimensões principais, o burnout inclui manifestações físicas e cognitivas que merecem atenção, como dores musculares, problemas gastrointestinais, insônia e alterações no apetite (BENEVIDES-PEREIRA, 2002). Também são comuns dificuldades de concentração, lapsos de memória e tomadas de decisão prejudicadas, que afetam diretamente a eficiência no trabalho (TAMAYO; TRÓCCOLI, 2002). Os sintomas emocionais, como irritabilidade, tristeza persistente, desânimo e aumento da ansiedade, indicam um estado avançado de esgotamento, que, sem intervenções, pode evoluir para quadros mais graves, como depressão (SELIGMANN-SILVA, 2011).

Os autores analisam o burnout a partir de diferentes perspectivas, mas concordam quanto à complexidade da síndrome e aos múltiplos fatores envolvidos em sua manifestação. Benevides-Pereira (2002) destaca os impactos físicos e cognitivos, enquanto Tamayo e Tróccoli (2002) enfatizam a exaustão emocional como uma das principais características do burnout, ressaltando suas consequências na produtividade e no bem-estar geral. Codo (2004) aborda a despersonalização como uma forma de defesa emocional diante do estresse prolongado, apontando que essa postura, embora inicialmente protetiva, prejudica as relações interpessoais e acentua o isolamento. Seligmann-Silva (2011), por outro lado, foca na redução da realização pessoal e no impacto da autocrítica e do sentimento de ineficácia, que agravam o estado emocional dos trabalhadores.

Além dos fatores individuais, os autores ressaltam a importância dos fatores organizacionais no desenvolvimento do burnout. Ambientes de



trabalho tóxicos, com alta demanda e pouca autonomia, frequentemente contribuem para o agravamento dos sintomas (CODO, 2004; TAMAYO; TRÓCCOLI, 2002). O papel das empresas e instituições no manejo do burnout é crucial, visto que mudanças na cultura organizacional, como a valorização do bem-estar dos colaboradores, podem prevenir ou mitigar os impactos dessa síndrome. Tamayo e Tróccoli (2002) sugerem que políticas de promoção da saúde mental e suporte psicológico são fundamentais para reduzir o estresse e promover um ambiente de trabalho saudável.

Outro ponto importante na análise comparativa entre os autores é a responsabilidade compartilhada entre empregadores e trabalhadores. Enquanto as organizações devem implementar políticas de apoio e reduzir os fatores estressores, os trabalhadores precisam reconhecer seus próprios limites e buscar estratégias de autocuidado (BENEVIDES-PEREIRA, 2002; SELIGMANN-SILVA, 2011). Além disso, a estigmatização do burnout como um sinal de fraqueza pode dificultar a busca por ajuda, e, portanto, é essencial criar um ambiente onde se possa falar abertamente sobre saúde mental, sem julgamentos ou preconceitos (SELIGMANN-SILVA, 2011).

#### 2.4. Burnout no Contexto Pastoral: Um Olhar Integrado e Ampliado

O burnout é um estado de esgotamento físico, emocional e mental que frequentemente afeta profissionais em contextos de alta demanda interpessoal. No ministério pastoral, os desafios são intensificados pelas exigências emocionais, espirituais e sociais, tornando os pastores especialmente suscetíveis a esse fenômeno. Benevides-Pereira (2010) descreve o burnout em três dimensões principais: exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal. De maneira semelhante, Souza e Marques (2018) observam que os pastores



frequentemente relatam uma sobrecarga de tarefas e uma sensação de isolamento em suas funções ministeriais.

Essa problemática ultrapassa os limites do esgotamento profissional, atingindo também dimensões emocionais e psicológicas mais profundas. Benevides-Pereira (2010) explora o conceito de "fadiga por compaixão", um estado frequentemente experimentado por profissionais que lidam com o sofrimento humano de maneira recorrente, como pastores e líderes religiosos. Esse fenômeno é caracterizado pelo impacto emocional negativo gerado pela exposição prolongada ao sofrimento de outros, o que pode levar ao esgotamento emocional e a uma desconexão empática.

De maneira similar, Carvalho (2011) destaca que a exposição constante a relatos de dor, como luto, abuso e violência, pode desencadear sintomas associados ao trauma secundário, incluindo insônia, ansiedade e depressão. Isso é especialmente relevante no contexto pastoral, onde a escuta ativa e o acolhimento de membros da congregação que passam por situações traumáticas são parte essencial das demandas ministeriais (Silva & Amaral, 2024).

Nesse cenário, os líderes religiosos enfrentam um duplo impacto: de um lado, as exigências práticas e organizacionais do ministério; de outro, o peso emocional absorvido ao oferecer apoio espiritual e psicológico a seus liderados. Essa dinâmica reflete não apenas a intensidade das demandas profissionais, mas também a necessidade de estratégias eficazes de autocuidado e suporte institucional para prevenir o esgotamento e preservar a saúde mental desses líderes (Souza, Pereira & Santos, 2021). Silva (2009) aprofunda essa análise ao destacar como as estruturas eclesiais podem agravar o burnout. Ele argumenta que a pressão por resultados, a expectativa de perfeição e a ausência de limites entre a vida pessoal e



ministerial contribuem significativamente para o adoecimento pastoral. Pastores não apenas carregam o peso das expectativas da congregação, mas também enfrentam a sensação constante de que suas vidas e as de suas famílias estão sendo observadas e julgadas.

Esse contexto destaca a importância de compreender o burnout pastoral como um fenômeno multifacetado, que envolve não apenas fatores individuais, mas também institucionais e culturais. Santos e Carreta (2023) discutem a resistência à busca por ajuda psicológica no ambiente religioso, frequentemente motivada por preconceitos que associam problemas de saúde mental à falta de espiritualidade. Esse fator cultural impede que muitos pastores reconheçam os sinais de esgotamento e busquem tratamento adequado.

Silva e Amaral (2024) identificam a fadiga por compaixão como um dos principais fatores no adoecimento pastoral, destacando que a exposição contínua ao sofrimento alheio pode levar ao esgotamento emocional e à desconexão empática. Nesse sentido, Seligmann-Silva (2011) aponta que a falta de práticas regulares de autocuidado também desempenha um papel crucial no desgaste dos líderes religiosos. Ele sugere estratégias preventivas, como a criação de espaços para reflexão pessoal, períodos sabáticos e o fortalecimento de redes de apoio, que são essenciais para a recuperação do equilíbrio emocional.

Santos e Carreta (2023) reforçam a importância da psicoterapia como uma ferramenta indispensável para ajudar os pastores a lidar de maneira equilibrada com as demandas emocionais e espirituais do ministério. A psicoterapia oferece um espaço seguro para que os líderes processem os desafios diários, promovendo a saúde mental e o bem-estar.





Além disso, Tamayo e Tróccoli (2002) ressaltam que características individuais, como perfeccionismo, dificuldade para delegar tarefas e a tendência ao isolamento em momentos de crise, aumentam a vulnerabilidade ao burnout. Essas características, combinadas à pressão constante de atender às expectativas da congregação, criam um ambiente em que o pastor frequentemente sente que está lutando sozinho, o que intensifica o esgotamento emocional.

Outro aspecto relevante é a relação entre a saúde física e mental no contexto pastoral. Seligmann-Silva (2011) observa que muitos pastores negligenciam cuidados básicos com o corpo, como alimentação e exercícios físicos, o que contribui para o agravamento dos sintomas de esgotamento. Essa negligência reflete uma desconexão entre o ensino teológico, que valoriza a unidade entre corpo e espírito, e a prática cotidiana, evidenciando a necessidade de integrar esses cuidados à rotina pastoral como parte de uma abordagem holística para a saúde.

#### 2.4.1 Outros Desafios do Ministério Pastoral

O trabalho pastoral apresenta desafios significativos que demandam uma compreensão abrangente dos fatores que afetam o bem-estar dos líderes religiosos. Entre esses desafios está a necessidade de constante adaptação a diferentes contextos, especialmente durante mudanças de cidade. Cada nova localidade traz consigo questões socioculturais, econômicas e espirituais específicas, que exigem tempo e esforço para serem compreendidas. Além disso, pastores enfrentam o desafio de construir novas amizades, lidar com as particularidades regionais e, ao



mesmo tempo, cuidar espiritualmente da comunidade enquanto se ajustam a um novo ambiente (Silva & Amaral, 2024).

Há também uma pressão considerável em relação aos resultados ministeriais, com uma expectativa de crescimento contínuo da igreja, tanto em termos numéricos quanto de impacto. Essa pressão é intensificada por comparações entre líderes, criando um ambiente de competição implícita e temor de repreensão ou substituição. Essa instabilidade, somada à dependência de decisões superiores, pode gerar apreensão e medo de falhar, sentimentos frequentemente mal compreendidos por lideranças e membros da igreja (Souza, Pereira & Santos, 2021).

Outro aspecto crítico é o impacto no núcleo familiar do pastor. As demandas emocionais e desenvolvimentos dos filhos, bem como o suporte à esposa, que também participa da missão pastoral, frequentemente são desafiadores. Muitas vezes, essas necessidades familiares são negligenciadas devido à intensa dedicação ao ministério.

Mesmo em momentos de maior carência familiar, o pastor frequentemente sente a responsabilidade de continuar servindo com a mesma intensidade, equilibrando os papéis de marido, pai, líder espiritual e gestor comunitário (Santos & Carreta, 2023).

A questão financeira também representa um desafio significativo. Pastores frequentemente enfrentam dificuldades na gestão das finanças da igreja e pessoal, especialmente em tempos de crise econômica. A necessidade de equilibrar a sustentabilidade do ministério com a segurança financeira da própria família pode ser extenuante. Desafios práticos, como o pagamento do aluguel do espaço da igreja, a manutenção de programas ministeriais e o gerenciamento das despesas



familiares, contribuem para um desgaste emocional constante (Silva & Amaral, 2024).

Além disso, a cultura de autocuidado é frequentemente ausente na rotina pastoral. Muitos líderes negligenciam cuidados básicos de saúde, como a realização de exames preventivos e práticas de bem-estar, o que aumenta o risco de problemas físicos e emocionais. Essa falta de atenção à saúde reflete uma desconexão entre a teologia que valoriza a unidade entre corpo e espírito e a prática cotidiana, exacerbando o desgaste e colocando o pastor em uma posição vulnerável (Seligmann-Silva, 2011; Santos & Carreta, 2023).

Esse conjunto de fatores demonstra a necessidade urgente de estratégias de suporte e prevenção para mitigar o impacto do ministério pastoral no bem-estar dos líderes e de suas famílias. Diante de tantos desafios, é essencial que os líderes tenham acesso a intervenções práticas e apoio adequado. É necessário criar espaços de escuta e compreensão, valorizando a história e o estágio de desenvolvimento do ministério de cada pastor. O suporte de líderes mais experientes, que podem orientar os mais novos, é fundamental para garantir um ambiente de apoio mútuo. Essas iniciativas fortalecem a saúde emocional e espiritual dos pastores, promovendo equilíbrio e resiliência em suas trajetórias.

A análise integrada de diferentes perspectivas revela que o burnout pastoral não pode ser enfrentado com soluções únicas. É necessário um esforço conjunto que envolva mudanças na cultura eclesial, maior abertura para a saúde mental e o fortalecimento de práticas preventivas, como o autocuidado e redes de suporte. Além disso, a inclusão de psicólogos e outros profissionais de saúde no contexto religioso pode



oferecer suporte crucial, ajudando os pastores a identificar sinais de adoecimento e implementar estratégias de enfrentamento mais eficazes.

Por fim, a abordagem do tema deve ir além da identificação dos problemas e buscar caminhos práticos e contextualizados para promover a saúde integral dos pastores. Reconhecer o impacto do burnout é o primeiro passo para transformar a experiência pastoral, possibilitando que esses líderes continuem a exercer seu papel de forma plena e compassiva.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados do questionário aplicado aos pastores revelam uma diversidade de experiências relacionadas ao burnout e ao adoecimento pastoral. Quando questionados sobre a frequência com que experimentavam sintomas de burnout, 60% dos participantes relataram que raramente passavam por esses episódios, enquanto 20% afirmaram nunca terem enfrentado burnout, e 20% indicaram tê-lo sentido frequentemente ou algumas vezes. Esses resultados sugerem que, embora o burnout não seja uma experiência universal entre os pastores entrevistados, ele está presente em graus variados e afeta uma parcela significativa dos líderes espirituais.

Quanto à questão sobre sentir-se desmotivado ou indiferente em relação às atividades ministeriais, 50% dos entrevistados afirmaram já ter experimentado tais sentimentos. Esse dado destaca a vulnerabilidade dos pastores ao desânimo e à apatia, possivelmente decorrente das pressões constantes e da sobrecarga emocional associadas ao ministério. Em relação aos fatores que mais contribuem para a sobrecarga, as expectativas



e os conflitos foram mencionados como os aspectos mais evidentes. Apenas um participante destacou a dificuldade de impor limites, enquanto 80% indicaram que suas expectativas em relação ao ministério estavam "na média". Esses achados reforçam a importância das expectativas externas e dos conflitos interpessoais como fontes significativas de estresse para os pastores, enquanto a dificuldade de estabelecer limites é menos reconhecida, apesar de ser um fator crítico para evitar o burnout.

Sobre o impacto do ministério na saúde, 50% dos pastores relataram que o ministério afeta tanto sua saúde física quanto emocional. A distribuição dos episódios de ansiedade e tristeza persistente foi igualmente dividida entre os participantes, sugerindo que essas manifestações emocionais são relativamente comuns, mas não necessariamente experimentadas por todos os pastores.

Ao serem perguntados sobre o suporte psicológico, 40% dos pastores já procuraram ajuda profissional. Esse resultado indica uma possível barreira cultural ou estigmatização da busca por ajuda psicológica no contexto pastoral, o que pode agravar os casos de burnout e dificultar a recuperação desses líderes.

Quanto às estratégias utilizadas para lidar com o estresse e manter a saúde mental, práticas espirituais, tempo de descanso e atividade física foram mencionadas como as principais abordagens. Além disso, 50% dos entrevistados afirmaram que suas igrejas promovem iniciativas de cuidado com os líderes, demonstrando uma preocupação institucional com o bem-estar pastoral. Entre as sugestões para melhorar a saúde mental dos líderes, os pastores mencionaram "tempo de qualidade", "ovelhas mais saudáveis" e "organização financeira e administrativa", apontando para a



necessidade de um suporte mais abrangente que inclua aspectos organizacionais e relacionais do ministério.

Esses resultados apontam para a necessidade de se implementar estratégias de apoio mais efetivas no contexto pastoral. A desmotivação, o impacto negativo na saúde física e emocional e a falta de busca por suporte psicológico sugerem que os pastores enfrentam desafios significativos em manter seu bem-estar. Discussões sobre saúde mental no ministério, aliadas a programas institucionais de cuidado e suporte, são fundamentais para promover um ambiente mais saudável para esses líderes, permitindo que desempenhem suas funções de maneira plena e compassiva.

Os resultados obtidos neste estudo indicam a presença significativa de burnout na ação pastoral, mas é importante ressaltar que eles podem estar sendo subnotificados devido a um receio dos respondentes em expor suas vulnerabilidades. A cultura que exige do pastor a personificação de um “super-homem” – um líder infalível e resiliente, que deve sempre demonstrar força e estabilidade emocional – pode criar um ambiente onde admitir dificuldades é visto como uma falha pessoal ou espiritual. Essa dinâmica pode influenciar diretamente as respostas, resultando em uma subestimação da real gravidade do problema. Conforme discutido por Santos e Carreta (2023), essa resistência cultural à busca por ajuda e à abertura sobre questões emocionais impede que muitos líderes religiosos reconheçam os sinais de esgotamento, perpetuando o ciclo de desgaste emocional. Assim, é possível que o impacto do burnout pastoral seja ainda maior do que o apontado pelos dados coletados, reforçando a necessidade de estratégias mais eficazes para promover um ambiente seguro e acolhedor para esses líderes.



#### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo abordou o burnout pastoral como um fenômeno complexo, multifacetado e intimamente ligado às exigências emocionais, espirituais e sociais do ministério. Este problema, embora amplamente discutido em outros contextos profissionais, ainda carece de maior atenção no universo religioso, onde a saúde mental dos pastores é frequentemente negligenciada em favor de uma cultura que prioriza a entrega ininterrupta e o sacrifício pessoal.

Os dados obtidos destacam que o burnout não é apenas uma condição individual, mas um reflexo de um sistema que impõe sobrecarga e não oferece suporte adequado. Entre as principais causas identificadas estão a multiplicidade de funções desempenhadas pelos pastores, o isolamento social e emocional, as expectativas irrealistas da congregação e a falta de práticas regulares de autocuidado. Esses fatores, quando combinados, criam um ambiente propício ao esgotamento, afetando não apenas o bem-estar dos pastores, mas também a qualidade do cuidado oferecido às comunidades que servem.

O impacto do burnout vai além do âmbito pessoal e ministerial, afetando a dinâmica comunitária e a espiritualidade da igreja como um todo. Pastores que enfrentam o esgotamento emocional e físico têm sua capacidade de liderar, aconselhar e pregar reduzida, comprometendo o vínculo com seus membros e dificultando a transmissão de uma mensagem de esperança e restauração. Assim, cuidar dos líderes é, também, uma forma de cuidar das comunidades de fé.

A partir dessa análise, algumas considerações são essenciais para prevenir e mitigar os efeitos do burnout pastoral:



AÇÃO	DESCRIÇÃO
<p>Redefinição do papel pastoral</p>	<p>É necessário promover uma visão mais equilibrada e humana do ministério pastoral. Os pastores devem ser vistos como indivíduos com limitações e necessidades, e não como exemplos de perfeição ou figuras inabaláveis. Isso envolve conscientizar as congregações sobre os desafios enfrentados pelos líderes religiosos e estimular a empatia e o apoio mútuo.</p>
<p>Autocuidado e suporte psicológico</p>	<p>Práticas de autocuidado, como períodos sabáticos, descanso regular, acompanhamento terapêutico e atividades físicas, precisam ser incorporadas à rotina pastoral. Além disso, as igrejas devem incentivar seus líderes a buscar apoio psicológico, rompendo com o estigma de que recorrer a ajuda profissional é sinal de fraqueza espiritual.</p>
<p>Criação de redes de apoio</p>	<p>Pastores frequentemente enfrentam o isolamento social e emocional, o que agrava os sintomas do burnout. A construção de redes de apoio entre líderes religiosos, que promovam a troca de experiências e o suporte mútuo, é uma estratégia eficaz para reduzir esse isolamento e criar um</p>





	senso de comunidade entre os próprios pastores.
Fortalecimento de estruturas institucionais	É crucial que as igrejas desenvolvam políticas de cuidado pastoral, que incluam treinamentos sobre gestão de estresse, acompanhamento psicológico e ferramentas práticas para delegação de tarefas e resolução de conflitos. Essas ações podem criar um ambiente mais saudável e acolhedor para os líderes religiosos.
Mudança cultural	Por fim, é necessário promover uma mudança cultural dentro das igrejas, desmistificando a ideia de que a busca por ajuda emocional ou espiritual é um sinal de fragilidade. A saúde mental e espiritual deve ser vista como parte integral do ministério, e não como algo secundário ou opcional.

Quadro 1: Ações de prevenção e mitigação

Fonte: O autor

Este estudo também aponta para a importância de ampliar as pesquisas na área, com o objetivo de aprofundar a compreensão sobre as experiências dos pastores e desenvolver intervenções mais específicas e eficazes. Apesar dos avanços, ainda há uma lacuna significativa em relação a estratégias práticas de suporte e prevenção voltadas ao contexto pastoral.

Investir na saúde mental dos pastores é, acima de tudo, um investimento na qualidade das relações humanas e espirituais dentro da



comunidade de fé. Pastores saudáveis emocionalmente têm maior capacidade de cuidar de suas congregações, refletindo o verdadeiro espírito do evangelho em suas ações e palavras.

Assim, este trabalho não apenas busca iluminar os desafios enfrentados pelos pastores, mas também serve como um convite à ação. Líderes religiosos, congregações, instituições teológicas e profissionais de saúde mental precisam unir esforços para construir um ambiente mais acolhedor, equilibrado e sustentável, onde os pastores possam exercer sua vocação com entusiasmo, saúde e paz.

## REFERÊNCIAS

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. Burnout: Quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010.

CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Prevalência de Burnout e fatores associados em profissionais da educação. *Psicologia em Estudo*, v. 13, n. 2, p. 329-335, 2008.

CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Prevalência de Burnout em profissionais da educação. *Psicologia em Estudo*, v. 13, n. 3, p. 479-485, 2008.

CARVALHO, S. A síndrome de burnout em profissionais da saúde mental e suas consequências no desempenho laboral. *Revista Brasileira de Psicologia*, v. 2, n. 1, p. 78- 87, 2011.

CARVALHO, L. Trauma secundário e fadiga por compaixão. *Revista de Psicologia*, São Paulo, v. 5, n. 2, p. 112-128, 2011.



CID-10: ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde, 10a revisão (CID-10).

Genebra: OMS, 1993. Disponível em: <https://icd.who.int/browse10/2016/en>. Acesso em: 23 nov. 2024.

CID-11: ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde, 11a revisão (CID-11).

Genebra: OMS, 2019. Disponível em: <https://icd.who.int/>. Acesso em: 23 nov. 2024.

CODO, W. Educação: Carinho e Trabalho. Petrópolis: Vozes, 2004.

COSTA, M. A Crise da informação durante a pandemia. Revista Saúde e Sociedade, v. 15, n. 3, p. 45-60, 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Relatório Global sobre Saúde Mental.

OMS Publicações, 2022.

SANTOS, Jaqueline Schautz dos; CARRETA, Priscila Maciel. Saúde mental e autocuidado dos pastores na perspectiva da psicologia. Revista FAROL, [S. l.], v. 19, n.19, p. 8-15, 2023. Disponível em: <https://revista.farol.edu.br/index.php/farol/article/view/479>.

Acesso em: 21 nov. 2024.

SELIGMANN-SILVA, E. Trabalho e desgaste mental: O direito de ser dono de si mesmo. São Paulo: Cortez, 2011.



SILVA, Jetro Ferreira da. O burnout pastoral na perspectiva da teologia prática: definições, causas e prevenção. *Kerygma*, v. 5, n. 1, p. 105-106, 2009. Disponível em:

<https://revistas.unasp.edu.br/kerygma/article/view/209>. Acesso em: 23 nov. 2024.

SILVA, Roberto dos Santos; AMARAL, Misael. Esgotamento pastoral: causas, prevenção e tratamento do burnout. *Pós-Escrito*, Rio de Janeiro, v. 9, n. 1, p. 1-15, 2024. Disponível em: <https://revistas.seminariodosul.com.br/index.php/posescrito/article/view/102>. Acesso em: 21 nov. 2024.

SOUZA, Francisco de Assis; PEREIRA, Samuel Trindade Dias; SANTOS, Roberto dos. A Síndrome de Burnout e a ocorrência em pastores: propostas para a prevenção e cuidado. *Davar Polissêmica*, v. 15, n. 1, p. 1-15, 2021. Disponível em: <https://revista.fbmjg.edu.br/index.php/davar/article/view/7>. Acesso em: 23 nov. 2024.

TAMAYO, A.; TRÓCCOLI, B. T. Exaustão emocional: A relação entre fatores pessoais e organizacionais. *Estudos de Psicologia*, v. 7, n. 1, p. 37-46, 2002.

VIEIRA, M. E. C., & Russo, J. A. (2019). Burnout e estresse: entre medicalização e psicologização. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 29(2), e 290206, 2019.

WILLARD, D. *Renovação do Coração*. Editora Vida, 2007.

