

EDSON JOAQUIM VILAÇA

PERIGOS E CUIDADOS

A SAÚDE EMOCIONAL DOS PASTORES





EDSON JOAQUIM VILAÇA

Esposo da Miss. Ionice Vilaça, pai de Eduardo e Vinícius, natural de Três Lagoas, Mato Grosso do Sul. Graduado em História pela Universidade Norte do Paraná (2014), Pós Graduado em Psicologia Pastoral pela Faculdade de Teologia de Ciências Humanas e Sociais Logos (2018), Médio em Teologia Cristã pelo Seminário Teológico Batista Nacional (2010), Pastor Presidente da Igreja Batista Nacional Filadélfia - Vilhena/RO desde 2007, Coordenador do Pólo do Seteban em Vilhena, professor do Seteban das disciplinas de Escatologia, Cristologia, Eclesiologia, História da Igreja, Fundamentos Denominacionais, Administração Eclesiástica, Geografia Bíblica, etc. Em sua vida como pastor local dedica-se ao ensino da Palavra com uma visão renovacionista dos Batistas Nacionais.

Contado - (69) 98465-0818
E-mail: predsonjvilaca2010@gmail.com



Projeto Renovados

Uma missão a serviço do povo da renovação

Perigos e cuidados: a saúde emocional dos pastores

Direitos autorais © 2023 Edson Joaquim Vilaça

Publicado pelo Projeto Renovados (www.projutorenovados.com.br), com permissão do autor, sob a licença Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International Public License.

Direção:

Hebert Borges

Conselho Editorial:

Gilberto Cipriano

Hugo Souza

Luiz Adolfo

Thalysson Pereira

Tiago Aécio

Revisão:

Colaboradores Projeto Renovados

SUMÁRIO

Introdução ..	5
O excesso de trabalho dos pastores e sua saúde emocional	8
A depressão no mundo e no brasil	12
O cuidado do pastor com a depressão.....	18
Pastores e as fortes emoções	21
O perigo do sentimento religioso	23
E a depressão em pastores	23
Mantendo a saúde física e emocional	27
Considerações finais	30
Referências	32

INTRODUÇÃO

A saúde emocional dos pastores tornou-se um tema de grande preocupação nos últimos trinta anos. Lideranças das mais diversas denominações religiosas têm se ocupado em promover fóruns, seminários e programas com o propósito de estudar, analisar e minimizar as consequências funestas decorrentes dos desgastes físicos e emocionais que afetam a vida de muitos ministros do evangelho. Este assunto, que durante décadas foi negligenciado pelas lideranças das mais diversas denominações, tem sido tratado com zelo e preocupação pela igreja contemporânea. Contribuiu para esta mudança de mentalidade os inúmeros casos de pastores que estão deixando o ministério por causa do estresse emocional, estafa, esgotamento físico e mental, depressão e síndrome de Burnout.¹ Trata-se de uma problemática crescente no meio dos clérigos que causa, conseqüentemente, um desequilíbrio às igrejas locais e suas convenções.

Quando o pastor fica enfermo, essa situação traz conseqüências diretas a ele, sua família e a igreja que está sob seus cuidados, porém o problema apresenta um caráter mais sombrio

¹ *Burnout*, que é a junção de burn = queima e out = exterior sugerindo um estresse crônico mais associado ao mundo do trabalho, em que a pessoa sente “perder a energia”, o entusiasmo e o interesse, comprometendo a sua saúde e performance profissional.

para o pastor quando esse desenvolve uma enfermidade psicossomática.² Porque essas doenças causam as reações no meio da igreja: dúvidas, medos, insegurança e preocupações se apresentam entre as ovelhas. Isto se dá, em pleno século 21, porque a “santa grei” ainda não encontrou, no seu pensamento coletivo, respostas científicas e assertivas sobre tais doenças. Na realidade, para muitos de seus membros, o assunto ainda é obscuro e cercado de preconceitos; frutos da extrema espiritualização das enfermidades humanas, ideia tão difundida e ensinada nas igrejas no passado.

A despeito dessa realidade, o bem-estar emocional, físico e psicológico dos pastores é tema em destaque na atualidade. Encontramos diversos livros, artigos, revistas eletrônicas, blogs, vídeos e palestras com médicos, psicólogos e pastores que dissertam sobre o assunto. Toda esta produção tem formado um crescente acervo literário, físico e digital, que se torna referência para pesquisas. Os autores têm, como máxima em seus escritos e palestras, produzir informações e conhecimento científico, visando ajudar líderes que estejam com a saúde emocional debilitada.

Embora esse assunto se tenha popularizado nas mídias recentemente, o tema já era uma das preocupações do apóstolo Paulo. Sua inquietação é demonstrada quando escreve sua epístola ao seu filho na fé, o jovem pastor Timóteo, em meados do século 1º d.C. Nessa carta, Paulo faz a seguinte declaração: “Tem cuidado de ti mesmo e da doutrina. Continua nestes deveres; porque, fazendo assim, salvarás tanto a ti mesmo como aos teus ouvintes.” (1º Tm 4:16). Paulo demonstra, desse modo, sua preocupação, não apenas com a permanência do pastor Timóteo na sã doutrina, mas

² Uma doença psicossomática é aquela que não é exclusivamente somática, corporal, mas tem origem na psique, na alma.

também que estivesse atento à sua saúde para permanecer saudável e assim desenvolver com qualidade o seu ministério.

O Instituto George Barna publicou uma pesquisa com uma série de dados referentes aos pastores nos Estados Unidos. Dessa publicação, podemos elencar os seguintes dados:

70% dizem que sofrem de baixa autoestima, 40% afirmam que pensaram em deixar seus pastorados nos últimos três meses, 70% não têm alguém que consideram um amigo próximo, 45,5% dos pastores dizem que estão deprimidos ou tiveram um 'burnout' e, se pudessem, tirariam uma licença médica por algum tempo". (BARNA, 2017).

Uma pesquisa realizada em 2017, publicada no site Pastoral Care Inc, concluiu que mais de 1.700 pastores abandonaram o ministério a cada mês do ano em que esta foi realizada. Estes dados nos remetem ao questionamento: Por que tantos pastores estão sofrendo com os desgastes emocionais tendo por consequência diversas enfermidades? Não existe uma resposta simples para um assunto com tamanha complexidade, porém podemos elencar alguns fatores que já são estudados e apontados como sendo de risco para vida humana, especialmente para aqueles que se afadigam no ministério pastoral.

O EXCESSO DE TRABALHO DOS PASTORES E SUA SAÚDE EMOCIONAL

Quando o tema é saúde emocional, há diversas variáveis que podem levar o indivíduo a esta situação. Um dos fatores é o excesso de trabalho enfrentado pelos pastores. Kemp (2006, p.26) chama este excesso de atividades de “A Tirania do Urgente”. O autor aponta que os pastores sempre estão com agendas lotadas: “parece que tudo à sua volta é urgente”. Muitos pastores até estão com suas férias vencidas e têm pouco tempo para si e a sua família.

Em consequência desta vida frenética, há muitas esposas e filhos de pastores que estão sofrendo drasticamente pela ausência do pai ou do esposo em suas vidas. Ainda segundo Kemp, o discurso pastoral quanto ao cuidado para com a família e a dedicação de tempo para esposa e filhos, não tem encontrado espaço dentro da casa de muitos pastores; uma decorrência da vida extremamente agitada no propósito de cumprir as exigências do ministério de muitos pastores.

A crise da tirania do urgente tem atacado o lar de muitos pastores e seu relacionamento com esposa e filhos. “Creio que com raras exceções, as esposas de pastores são as pessoas mais

sacrificadas da igreja e seus filhos, os mais incompreendidos”. (KEMP, 2006, p. 26).

Toda esta inquietação e as diversas horas gastas em serviço da igreja têm agravado, a cada dia, a saúde de muitos pastores, promovendo patologias como a ansiedade³, estafa⁴ e o estresse,⁵ resultando, muitas vezes, em quadros clínicos graves de depressão. É verdade que tais enfermidades não são causadas apenas pelo excesso de trabalho. Trata-se de uma soma de inúmeros fatores que agravam a saúde emocional e física dos indivíduos, os quais têm se manifestado, com muita frequência, na vida de muitos entre os pastores. Em casos mais graves, já existem relatos de pastores que atentaram contra a própria vida por meio do suicídio.

Não é só o Brasil que desponta no quadro de estresse que tem afetado os ministros religiosos. A universidade espanhola de Salamanca ouviu 881 sacerdotes do México, Costa Rica e Porto Rico para identificar uma alta incidência, entre eles, de transtornos relacionados à atividade sacerdotal. Mézerville (2012) afirma que “Três em cada cinco experimentavam graus médios ou avançados de Burnout, a síndrome do esgotamento profissional”.

Kemp (2006) esclarece que faz parte da nossa cultura cristã os pastores serem considerados líderes bons, equilibrados, sábios e homens com espiritualidade exemplar para o seu rebanho. Por isso vivem uma vida com excesso de trabalho e inúmeras atividades na igreja. Esse volume de atividades, contudo, tem

3 Doença que tem como sintomas: Sofrimento físico e psíquico; aflição, agonia, angústia, (...) o um indivíduo se sente impotente e indefeso, sentimento e sensação de intranquilidade, medo ou receio.

4 Patologia caracterizada pelo extremo cansaço; esgotamento físico ou mental.

5 Conjunto de reações fisiológicas necessárias para a adaptação a novas situações.

proporcionado inúmeros prejuízos aos pastores e suas famílias. Porque, na maioria dos casos, esses líderes têm dado mais atenção às ovelhas de seu rebanho, trazendo como consequências sobre suas vidas, além das enfermidades citadas acima, a indiferença e o esfriamento em seus casamentos, bem como a revolta dos filhos com a igreja ou até mesmo contra Deus.

Todos os pastores desejam que suas igrejas cresçam. Ter esse objetivo seria algo errado? Almejar o crescimento não é o problema. O problema, apontado por Lopes (2005), é que, “Infelizmente, o sucesso tem sido medido sempre por quantidade, e não por qualidade”. O autor ainda aponta que o perigo está nos extremos. Na ‘numerolatria’, a idolatria dos números, bem como na ‘numerofobia’, o medo dos números.

A numerolatria é uma espécie de idolatria pelos resultados que encara o crescimento da igreja como um fim em si mesmo, enquanto a numerofobia, por sua vez, é o medo do crescimento. Uma postura que vê o crescimento quantitativo como rival do qualitativo. Dessa forma, o crescimento para muitas igrejas, no lugar de ser vivido como algo natural, se tornou um problema, posto que os números passou a ser o objetivo principal de muitos líderes. Uma preocupação que tem provocado consequências irreversíveis para a saúde de muitos ministros do evangelho.

Além desses fatos, a busca do crescimento quantitativo tem levado muitos pastores a aplicação de práticas e estratégias em suas igrejas semelhantes as empregadas pelas empresas frente à economia de mercado. São ações como: superar e bater metas, concorrência entre equipes, dentre outras, o que tem levado muitos pastores ao pragmatismo teológico; ações que não expõem apenas as deficiências ministeriais de muitos obreiros, mas tam-

bém têm desqualificado a essência do evangelho, causando dores, decepções e enfermidades.

O verdadeiro crescimento da igreja, tanto quantitativo como qualitativo, não surge mediante a ciência da pesquisa social e das técnicas de *Marketing*, mas por meio da pregação, reavivamento e reforma. (LOPES, 2010, p.217).

Por fim, é preciso ter em mente que o trabalho excessivo na vida dos pastores não é o único fator que tem levado tantos ministros debilitação física e psicológica. Existem outras problemáticas no decurso da vida ministerial que se somam a esse aspecto e têm levado muitos homens a serviço do reino de Deus a desencadear diversos quadros clínicos delicados, sendo o de maior evidência atualmente o que conhecemos como depressão.

A DEPRESSÃO NO MUNDO E NO BRASIL

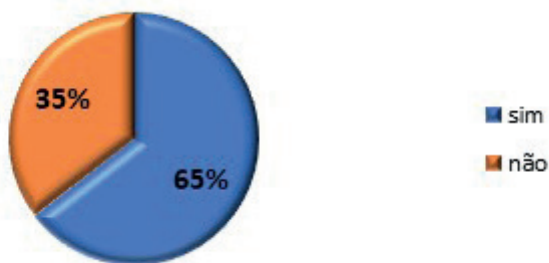
A depressão já se tornou o “mal deste século”. É uma das doenças de maior incidência, segundo dados da OMS - Organização Mundial da Saúde, que apontam que 3 em cada 10 pessoas no mundo apresentam depressão. Trata-se de uma doença que causa muita dor e sofrimento. Silva (2011) destaca que os casos de depressão tendem a superar as doenças cardíacas e o câncer nos próximos vinte anos, pois está se tornando uma epidemia silenciosa, já que, a cada ano, aparecem novos casos. Assim, enquanto outras doenças têm diminuído suas incidências, a depressão continua crescendo quando comparadas proporcionalmente.

Dados mais recentes nos advertem que em 10 anos, de 2005 a 2015, a depressão afetou 322 milhões de pessoas em todo o mundo, crescendo 18,4%, neste período. No Brasil, 5,8% dos brasileiros sofrem de depressão, perfazendo um total de 11 milhões de pessoas. Assim, o Brasil é o país com maior incidência de depressão na América Latina, o segundo entre as Américas, perdendo apenas para os Estados Unidos que tem 5,95% de sua população sofrendo deste mal. (OMS, 2015).

Com propósito de obter dados mais próximos da nossa realidade, fizemos uma pesquisa de campo com os pastores filia-

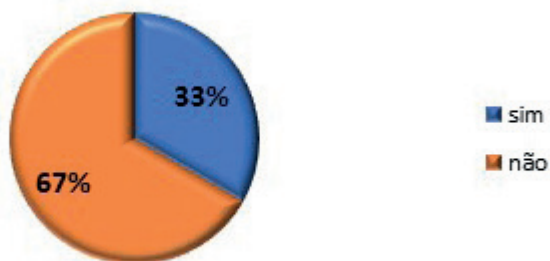
dos à ORMIBAN - Ordem dos Ministros Batistas Nacionais, no estado de Rondônia. Nesta pesquisa, propomos onze perguntas que foram transmitidas via celular aos pastores de diversas cidades do Estado de Rondônia. Obtivemos 48 respostas, perfazendo um total de 77% de participação dos pastores pertencentes à essa Ordem. Quando ao tempo, a pesquisa foi realizada durante os meses de setembro e outubro de 2018 e abaixo transcrevemos as perguntas dirigidas aos pastores, para as quais apresentaremos algumas análises.

1. Você acha que sofre ou já sofreu de baixa autoestima em decorrência do ministério pastoral?



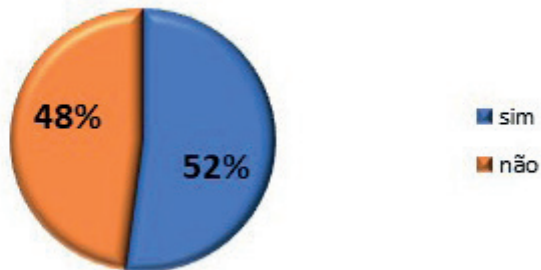
Fonte: Pesquisa realizada pelo autor em Outubro de 2018, Rondônia.

2 - Você se sente cansado e desgastado a ponto de pensar em deixar o ministério pastoral?



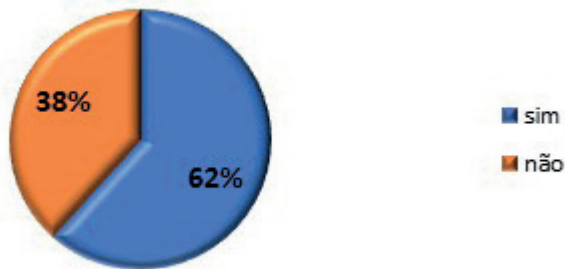
Fonte: Pesquisa realizada pelo autor em Outubro de 2018, Rondônia.

3. Já enfrentou crises com os filhos ou esposa que o motivo principal estava relacionado com o seu ministério pastoral?



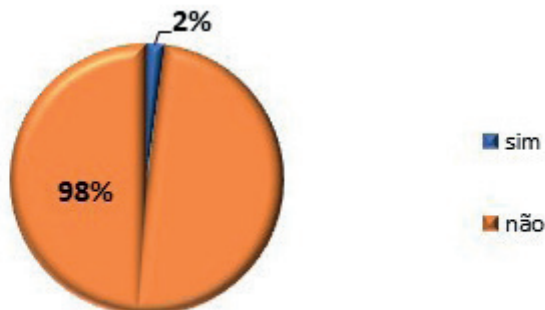
Fonte: Pesquisa realizada pelo autor em Outubro de 2018, Rondônia.

4 - Você se sente realizado e/ou totalmente feliz sendo pastor?



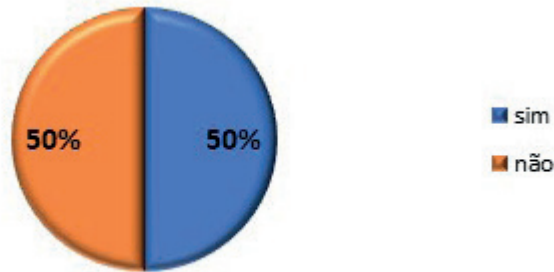
Fonte: Pesquisa realizada pelo autor Outubro de 2018, Rondônia.

5 - Em algum momento da sua vida, você se sentiu tão deprimido que pensou em tirar a sua própria vida?



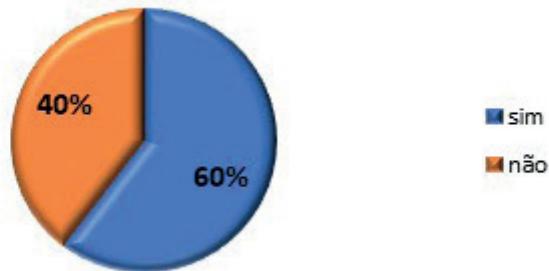
Fonte: Pesquisa realizada pelo autor em Outubro de 2018, Rondônia.

6 - Você já viveu ou vive crises emocionais como: ansiedade, estresse, depressão ou *Burnout* em decorrência do pastorado?



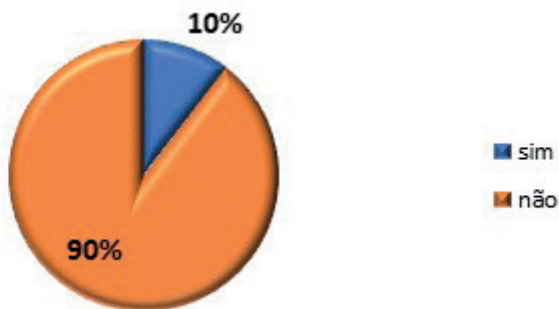
Fonte: Pesquisa realizada pelo autor em Outubro de 2018, Rondônia.

7 - Você tem um ou mais amigos no qual você pode dividir as suas lutas e ansiedades com toda tranquilidade e confiança?



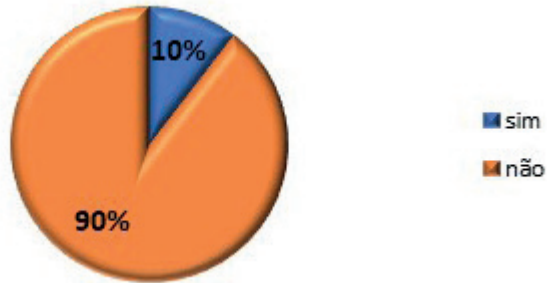
Fonte: Pesquisa realizada pelo autor em Outubro de 2018, Rondônia.

8 - Você já precisou fazer algum tratamento com psiquiatra, psicólogo ou um médico, devido ao seu estado emocional?



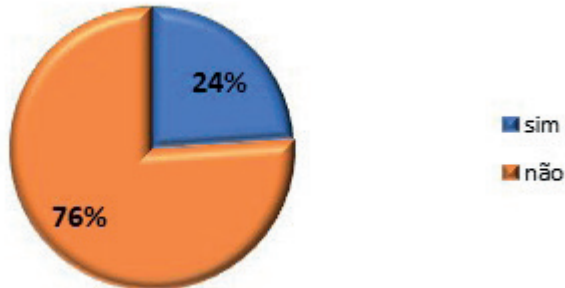
Fonte: Pesquisa realizada pelo autor em Outubro de 2018, Rondônia.

9 - Já precisou tirar licença médica da igreja por causa de doenças psicossomáticas tais como: estafa, estresse, taquicardia, úlcera nervosa, hipertensão, irritabilidade, insônia, queda de cabelo, desmaios e outras?



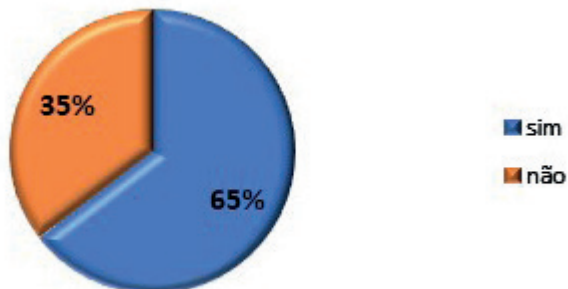
Fonte: Pesquisa realizada pelo autor Outubro de 2018, Rondônia.

10- Se fosse possível voltar no tempo, você optaria por outro estilo de vida? Se você optaria, responda "Sim". Se você continuaria no ministério pastoral responda "Não"



Fonte: Pesquisa realizada pelo autor em Outubro de 2018, Rondônia.

11 - Você acredita que tem uma excelente saúde emocional?



Fonte: Pesquisa realizada pelo autor Outubro de 2018, Rondônia.

Esta pesquisa vem corroborar com as dados estatísticas levantadas neste trabalho. 62% dos entrevistados afirmam que se sentem realizados como pastores, porém, mesmo que esse percentual de pastores afirmem estar bem emocionalmente, 50% dos entrevistados declararam que já passaram por crises emocionais, como ansiedade, estresse, depressão ou *Burnout*, em decorrência das atividades pastorais.

A pesquisa ainda revela que 52% dos entrevistados já enfrentaram crises com filhos e esposas em decorrência das atividades do ministério. Observamos ainda que 2% dos pastores que responderam a pesquisa já pensaram em tirar a própria vida, ficando o alerta de que pastores precisam estar atentos a sua saúde emocional, a fim de que não sofram danos em decorrência das atividades ministeriais.

O CUIDADO DO PASTOR COM A DEPRESSÃO

Como já apontado acima, uma das doenças de maior ocorrência na atualidade é a depressão. Para obtermos uma melhor compreensão do tema estudado, se faz necessário conceituar o termo. Deus (2009, p.192) assim a conceitua:

A depressão é compreendida atualmente pelas ciências médicas como uma desordem do funcionamento cerebral que afeta e compromete o funcionamento normal do organismo, com reflexos ou consequências na vida pessoal em seus aspectos emocionais ou psicológicos, familiares e sociais.

A depressão pode ser ainda entendida como uma diminuição ou queda da energia física e psíquica e os mais diversos fatores podem causá-la. Dentre esses, destacamos os conflitos emocionais. Essas ações causam dificuldades quando não administrados pelo indivíduo e podem acarretar angústia e ansiedade que, associados a outras questões internas, podem levar à enfermidade da psique.

As funções pastorais estão repletas de responsabilidades que causam os desgastes emocionais, como problemas com crescimento da igreja, assistência às ovelhas e os frequentes conflitos entre líderes; situações que contribuem, fatalmente, para seu desequilíbrio físico e emocional. Soma-se a isso, o fato de que muitos ministros não têm com quem partilhar as suas frustrações e,

assim, são levados à solidão por causa da posição que ocupam e o peso do título que carregam: “homem de Deus”.

Esse ideia, erroneamente associado aos líderes religiosos e ainda com forte presença no meio da igreja, tem induzido muitos pastores a manter a aparência de que tudo está indo bem. Uma realidade que tem feito com que muitos pastores absorvam problemas emocionais da igreja calados, um exercício tem causado o desgaste de vários ministros e levado tantos outros à depressão.

Sintomas e estágios da depressão

Os sintomas da depressão podem mudar de pessoa para pessoa, porque estão relacionados a diversos fatores. Silva (2011) apresenta, de forma didática, os diversos estágios da doença, que podem aparecer na vida das pessoas aos quais precisamos estar atentos:

a) Fatores Exógenos: Os fatores exógenos compreendem as questões ambientais dos quais podemos citar: O estresse do dia a dia, problemas familiares, preocupações financeiras, perdas significativas, decepções, traições, frustrações etc. Quando alguém sofre de depressão por tais elementos é configurado como uma depressão exógena, ou seja, provocada por elementos externos. Estas situações podem levar o indivíduo a uma inibição psíquica.

b) A inibição psíquica: É o estágio que leva os deprimidos a ficarem lentos em suas ações. As tarefas do dia a dia se tornam densas e prolongadas, pois não há por parte do paciente dinamismo mental já que ela compromete o rendimento mental, intelectual e verbal.

c) Estreitamento do campo vivencial: O estreitamento do campo vivencial é mais comumente conhecido como a perda pelo prazer de viver. Neste estágio da depressão o indivíduo perde a

alegria e a satisfação pela vida, se fechando para o mundo à sua volta, pois não tem ânimo para realizar as atividades ocupacionais. Este prazer pela vida é subjugado por grandes períodos de isolamento, no qual não sente prazer e nem realização, pois perdeu satisfação pela vida.

d) O sofrimento moral: É mais conhecido como auto estima baixa. Neste quadro a pessoa com a depressão tem forte sentimento de autodepreciação, auto acusação, sentimento de inferioridade seguido de culpa e sentimento de rejeição e fraqueza. Nesta fase do sofrimento, há um elevado número de tentativas de suicídio, pois a pessoa acha-se o pior ser humano do mundo. Trata-se de alguém querendo acabar com a dor da alma e nesse desespero em acabar com a sua dor, muitos tentam contra a sua própria vida.

PASTORES E AS FORTES EMOÇÕES

Pastores devem sempre estar alerta quanto à sua saúde emocional, pois vivenciam diariamente uma vida em extrema agitação. São os pastores que trabalham com pessoas, com os mais variados tipos de problemas e, conseqüentemente, com fortes emoções. Um pastor, em uma mesma semana, pode celebrar um casamento, visitar uma criança tão esperada de uma família da igreja que acaba de nascer, e neste mesmo período ainda ter que lidar com uma família enlutada ao mesmo tempo em que recebe em seu gabinete pessoas com crises emocionais como, por exemplo, gente que vivie a dor de uma separação ou a dor do abandono. Esse pastor ouve inúmeras confissões e em seus aconselhamentos trabalha com imensa carga emocional de sofrimento e perdas dos membros da sua igreja. Mesmo com toda esta carga emocional, sob seus ombros, ainda precisa estar em plena forma emocional, para no domingo, sorridente, trazer a palavra de Deus com alegria e entusiasmo para a congregação.

Todas estas ações ministeriais colocam os pastores como pessoas suscetíveis a entrar em depressão, devido às fortes emoções que precisam administrar todos os dias do seu ministério. Silva (2011) corrobora com nossas discussões ao afirmar que os pastores vivem problemas como: crises com lideranças de igreja;

baixa remuneração; mudança constante de igreja; falta de apoio da igreja local, dentre outros. Além disso, muitas vezes os pastores têm expectativas que não são correspondidas pela igreja, o que pode lhes trazer estresse.

O PERIGO DO SENTIMENTO RELIGIOSO E A DEPRESSÃO EM PASTORES

Parece incoerente que homens que são preparados para assumir o ministério e que possuem uma leitura refinada do mundo estejam ocupando os maiores índices de depressão bem como outras doenças emocionais. Haveria outros fatores além dos que foram apontados neste texto? Certamente que sim, pois seria impossível em um texto como este conseguir reunir todos os fatores que podem levar um pastor a desenvolver a depressão.

No entanto, dos fatores que já citamos, além da vida agitada dos pastores na luta para o bom andamento da igreja e as fortes emoções com que trabalham diariamente em seus aconselhamentos e administração de conflitos, outro aspecto que nos chama atenção no trabalho pastoral é o 'sentimento religioso' protestante em relação à depressão. Deus (2008) aponta que os cristãos, principalmente os protestantes, desde a sua constituição histórica, sempre encararam as questões das enfermidades como uma punição de Deus ou mesmo uma ação do diabo, desconsiderando que as doenças poderiam ser apenas o resultado de um mau funcionamento fisiológico ou mesmo consequência de desgastes emocionais.

Esta percepção sobre as enfermidades é uma herança do povo judeu que consideravam as doenças como o resultado de pecados ou, em alguns casos, uma maldição do próprio Deus, dependendo da moléstia. Esta leitura, sem a devida hermenêutica do Velho Testamento, deixou impregnada no inconsciente coletivo protestante a certeza de que as doenças eram uma ação espiritual e não uma consequência natural.

Antes de 1950 somente os teólogos mais liberais aceitavam a psicologia e psicoterapia, mas desconheciam a psiquiatria. Foi apenas na metade do século XX que houve uma mudança de pensamento, de forma muito tímida, mas foi neste período que alguns teólogos começaram a subordinar o aconselhamento pastoral à psicologia secular.

Nesse período, a psicologia, para muitos, era considerada, não uma ciência, mas sim, uma estratégia do diabo, e não deveria ser aceita por homens que acreditavam em Deus. Segundo Deus (2008), pouco a pouco essa visão foi se abrindo e um dos psicólogos que ficou famoso por ter contribuído com a aceitação dessa visão foi o Dr. Clyde Narramore, que propôs uma visão tricotômica.

Clyde Narramore foi um dos primeiros evangélicos a ficar famoso como psicólogo. Propôs uma visão tricotômica: o médico cuidaria dos problemas do corpo; o pastor cuidaria dos problemas espirituais; e o psicólogo cuidaria dos problemas emocionais e psicológicos. (DEUS, 2008 p.38).

Assim, no século XIX, o que acontecia nos aconselhamentos pastorais das igrejas conservadoras era uma mistura de três coisas. Para as pessoas que estavam aflitas se oferecia o pietismo, ou seja, morra para você mesmo, ore mais, tenha uma vida mais santa, mais elevada diante de Deus e tudo será resolvido. Oferecia-

-se também, como resposta para os aflitos, o racionalismo, isto é, uma visão das verdades bíblicas e erros filosóficos. Havia, assim, a aplicação de conselhos pelo viés do voluntarismo, ou seja, ensinar a ética bíblica chamando o aconselhado a obediência a palavra de Deus. Deus (2008) afirma que, nesse contexto, as palavras de ordem eram sempre: maior entrega a Deus, obediência, consagração, estudo bíblico e orações. Seguindo esses preceitos, obtinha-se por fim a cura para tudo, incluindo distúrbios psiquiátricos.

É necessário compreender o percurso histórico que nos remete a uma visão distorcida e discriminatória com relação à depressão. Quando um pastor, por exemplo, está com uma patologia como diabetes, hipertensão, ou mesmo passa por uma cirurgia, ele recebe todo amor, oração e compreensão da congregação, porque estas enfermidades não têm, historicamente, nenhuma relação com a espiritualidade. Mas, se o pastor adoce e precisa informar à congregação que está com depressão, na maioria dos casos, são colocadas em questão sua posição como líder do rebanho e logo ouvirá comentários como: deve ser pecado esta tristeza; o pastor deve orar mais; isto é coisa do maligno, dentre outras severas palavras que em nada contribuem para sua recuperação.

Creemos que esse é um dos fatores que tem contribuído para que, conforme nossa pesquisa, apenas 10% dos pastores procuram auxílio médico, tanto para diagnóstico quanto para tratamento. Além disso, o sentimento religioso impregnado na igreja evangélica é a causa que tem feito com que muitos pastores permaneçam em suas funções, mesmo diante do extremo desgaste emocional, o que tem afetando ainda mais a saúde emocional desses homens com danos muitas vezes irreparáveis.

Na pesquisa feita para este trabalho, vemos claramente como este sentimento religioso se apresenta de forma, muitas vezes, silenciosa na vida dos pastores. Observamos, por exemplo, que 65% dos entrevistados afirmaram que em algum momento sofreram de baixa autoestima; 50% afirmaram já ter enfrentado crises de ansiedade, estresse, depressão ou Burnout. Porém, apenas 10% afirmam ter tido a necessidade de tratamento com psiquiatra, psicólogo ou um médico, e 10% apenas apontaram ter necessitado de uma licença médica.

Estes dados nos levam a perceber o comportamento social comum na vida dos pastores: sofrem calados as angústias da alma não se permitindo a busca de tratamento adequado, em razão de um consciente coletivo equivocado quanto as enfermidades emocionais presente em muitas igrejas.

MANTENDO A SAÚDE FÍSICA E EMOCIONAL

Há uma necessidade urgente de que os pastores atentem para questão da saúde emocional e tomem ações de prevenção quanto à saúde física, psíquica e emocional, pois uma liderança só poderá gerar ovelhas saudáveis se ela mesma estiver saudável. A OMS (2015) define saúde como: “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades”. Todos nós devemos lutar para obtermos esta qualidade de saúde, principalmente os pastores. Vieira (2018) aponta que existem muitas ações que precisam ser uma prática na vida dos pastores, a fim de que tenham uma saúde física e emocional de qualidade. Baseados nos estudos desse autor, elencamos algumas ações:

a) Exercícios físicos: O autor aponta que os exercícios físicos são essenciais para a vida dos pastores. Não há necessidade da prática de exercícios de grandes impactos. Recomenda-se caminhadas e a prática de esportes moderados, mas que devem ser realizados regularmente, podendo ser realizados todos os dias ou no mínimo três vezes na semana. Os exercícios físicos auxiliam na oxigenação das células do cérebro, fortalecem os músculos do coração, melhora na redução do estresse, aliviando a tensão do dia a dia, trazendo uma sensação de bem-estar para o indivíduo. Quando nos exercitamos, o organismo libera

substâncias como adrenalina e endorfina, que nos trazem uma sensação de bem-estar e prazer. Eles fortalecem a musculatura do nosso corpo bem como as nossas articulações; ajuda ainda na prevenção da hipertensão, evitam o surgimento de patologias como: diabetes, colesterol, triglicerídeos, e, ajuda para manter o nosso corpo saudável, evitando o esgotamento físico e mental.

b) O descanso: Uma das realidades de muitos pastores é a dificuldade em descansar. Vieira (2018) esclarece que o pastor deveria ter uma rotina de trabalho de 44 horas semanais e deveria organizar a sua vida de forma a priorizar o descanso. Pelo menos um dia da semana ele precisa desligar-se das suas atividades do ministério e deve aplicar-se a outras atividades prazerosas e diferentes da sua rotina de trabalho como: brincar com os filhos, jardinagem, lavar o carro, passear na casa de amigos e distrair-se com outros assuntos que não sejam os assuntos e problemas da igreja. Esta pausa e descanso são essenciais para evitar na vida do ministro, a estafa, o estresse e o esgotamento físico e mental. O autor ressalta a necessidade de que os pastores, ao descansarem, não tenham as suas mentes ocupadas aos problemas da igreja, mas estejam totalmente absorvidos em atividades que os deixem e lhes proporcionem prazer.

Outra realidade que coloca dificuldade no descanso do pastor é que precisa aprender a descansar sem ter o sentimento de culpa por estar no seu descanso, porque como qualquer trabalhador, é digno do seu descanso semanal. Ainda é saudável que se organize para sair de férias com sua família, para poder retornar ao trabalho com suas forças revitalizadas.

c) Exames de rotina: É essencial que os pastores realizem exames de rotina, pois isso pode evitar surpresas desagradáveis,

como diabetes e colesterol alto dentre outras doenças. É necessário que estejam alertas aos exames todos os anos ou em casos específicos de seis e seis meses, e depois dos 35 anos iniciar a prevenção do câncer de próstata, isto é maneira correta de cuidar do seu corpo.

d) Alimentação saudável: Vieira (2018) aponta a necessidade de uma alimentação saudável. A obesidade tornou-se um dos maiores problemas da sociedade moderna. O excesso de gordura, carboidratos, açúcar, sal e os famosos *fast-foods*, podem causar desequilíbrio na vida dos pastores. Uma alimentação equilibrada, rica em frutas, verduras e fibras podem trazer a energia necessária para desenvolver bem as suas tarefas pastorais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste trabalho foram levantadas algumas variáveis que têm levado os pastores a sofrerem com enfermidades emocionais. Através de dados de pesquisas de órgãos internacionais, bem como pesquisa de diversos autores do Brasil, analisou-se que muitos ministros do evangelho, em decorrência de uma vida extremamente agitada com trabalho e a preocupação demasiada com a igreja, têm sofrido os desgastes emocionais, causando a eles o estresse, estafa, ansiedade e depressão.

Verificamos também que muitos pastores chegam ao quadro de depressão, por acreditarem sempre ter que passar a imagem do “Homem de Deus” e que muitas vezes a igreja não consegue vê-lo como ser humano que precisa de cuidado, como qualquer indivíduo.

Outro fato levantado neste trabalho é o sentimento religioso dos pastores e da igreja atual em relação à depressão. Apontamos que por causa da herança judaica e a má interpretação dos textos do Velho Testamento, existem, ainda hoje, no pensamento coletivo dos evangélicos, a ideia de que os pastores podem sofrer qualquer tipo de enfermidade que ele continuará a receber o apoio da sua igreja, porém, se o mesmo apresentar depressão esse será estigmatizado por muitos membros, pois a depressão

ainda é encarada como uma enfermidade relacionada à vida espiritual do pastor, e sendo assim, ele será, facilmente, acusado de que sua depressão seja resultado de um pecado ou falta de fé ou de oração, herança histórica do pietismo da igreja.

Apresentamos no texto uma pesquisa de campo realizada com os pastores da ORMIBAN de Rondônia, que corrobora para compreendermos que os mesmos sinais de estresse e doenças da psique pesquisados em diversos trabalhos nacionais e internacionais, se fazem presente entre os pastores pesquisados. Esse texto ainda apresentou algumas ações que podem ser praticadas pelos pastores, para promoção e manutenção de uma saúde física e emocional. A pesquisa nos alerta para a seriedade que é a nossa saúde emocional e como precisamos cuidar bem dela para o bom exercício da obra ministerial.

REFERÊNCIAS

A BÍBLIA. **Apostasia dos últimos tempos**. Tradução de João Ferreira Almeida. Revista e atualizada do Brasil 2 ed. Barueri - São Paulo: Sociedade Bíblica do Brasil, 2009. 1664p.

BARROS, E. **O Pietismo e suas influências**, 08.01.2018. Disponível em: <http://estevaobarros.blogspot.com/2018/01/o-pietismo-e-suas-influencias.html>. Acesso em 13.10.2018.

DEPRESSÃO cresce no mundo segundo OMS; Brasil tem maior prevalência da América Latina. G1, 23 fev. 2017. Disponível em: <https://g1.globo.com/bemestar/noticia/depressao-cresce-no-mundo-segundo-oms-brasil-tem-maior-prevalencia-da-america-latina.ghtml>. Acesso em 07.08. 2018.

DEUS, P. R. G. **Um Estudo da Depressão em Pastores Protestantes**. Revista Ciência da Religião - História e Sociedade, volume 7, nº1.p.192,2009.Disponível em:<http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/cr/article/viewFile/1134/849>. acesso em 05.08.2018.

Instituto de Pesquisas George Barna e Site Pastoral Care Inc.: Disponível em: <https://www.pastoralcareinc.com/statistics/>. Acesso dia 09.09.2018.

KEMP, J. **Pastores em Perigo**. São Paulo: Hagnos, 2006 p. 26.

LOPES, H. D. **De pastor para pastor: Princípios para ser um pastor segundo o coração de Deus**. São Paulo: Hagnos, 2008.

LOPES, H.D. **Pregação Expositiva: Sua Importância para o Crescimento da Igreja.** São Paulo: Hagnos, 2010 p. 217.

MÉZERVILLE, Helena López de. **O Desgaste na Vida Sacerdotal.** Paulus. 2012.

SILVA, A. F. **Depressão em Pastores**, 16.05.2011. Disponível em: <http://www.institutojetro.com/artigos/lideranca-pastoral/depressao-em-pastores.html>. Acesso 07.09.2018.

VIEIRA, J. M. **Saúde Física e Mental do Ministro.** Pós-graduação de Psicologia Pastoral. FAETEL - Faculdade de Teologia. Pólo de Vilhena, RO. 2018

VIEIRA, S. **A saúde do pastor.** Disponível em: <http://www.ipb.org.br/informativo/a-saude-do-pastor-4223>. Acesso em 10.10.2018.

RIVERO, E. **Rotina estressante e a Síndrome de Burnout**, 30.03.2015. Disponível em <http://mundodapsi.com/rotina-estressante-sindrome-burnout/>. Acesso em 13.10.2018.