

FACULDADE TEOLÓGICA BATISTA DE SÃO PAULO
CURSO DE TEOLOGIA

RENATO BARBOZA DE SOUZA JUNIOR

**SOBRECARGA EMOCIONAL NO MINISTÉRIO PASTORAL:
UMA REVISÃO NARRATIVA SOBRE FATORES ASSOCIADOS AO BURNOUT EM
PASTORES EVANGÉLICOS**

**São Paulo
2026**

RENATO BARBOZA DE SOUZA JUNIOR

**SOBRECARGA EMOCIONAL NO MINISTÉRIO PASTORAL:
UMA REVISÃO NARRATIVA SOBRE FATORES ASSOCIADOS AO BURNOUT EM
PASTORES EVANGÉLICOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Faculdade Teológica Batista de São Paulo, como
requisito parcial para a obtenção do título de
graduado em Teologia.

Orientador: Dr. Abner Morillas

São Paulo

2026

RENATO BARBOZA DE SOUZA JUNIOR

**SOBRECARGA EMOCIONAL NO MINISTÉRIO PASTORAL:
UMA REVISÃO NARRATIVA SOBRE FATORES ASSOCIADOS AO BURNOUT EM
PASTORES EVANGÉLICOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
(nome da instituição), como requisito parcial para a
obtenção do título de graduado em Teologia.

BANCA EXAMINADORA

Nome do Professor

Nome do Professor

Nome do Professor

São Paulo, 16 de maio de 2026.

Dedico este trabalho a minha esposa Adriana, companheira em todas as circunstâncias, paciente e compreensiva sempre que novos desafios são propostos, a minha família em especial meu filho Henrique Matheos, pelo carinho e compreensão nas ausências, ao Reverendo Glauco Martins, meu pastor e incentivador no crescimento do ministério Pastoral exemplo de dedicação e esmero com a palavra, Ao Eterno e supremo Deus por me direcionar e me fortalecer.

RESUMO

A sobrecarga emocional no ministério pastoral constitui um fenômeno crescente no contexto contemporâneo, marcado pela intensificação das demandas espirituais, sociais e administrativas atribuídas aos líderes religiosos, os quais frequentemente assumem múltiplos papéis que ultrapassam a dimensão estritamente espiritual e alcançam esferas psicológicas e relacionais complexas. Nesse cenário, o pastor é constantemente exposto a situações de sofrimento humano, aconselhamento contínuo, expectativas institucionais elevadas e dificuldades em estabelecer limites entre sua vida pessoal e ministerial, o que favorece o desgaste emocional progressivo e potencializa o desenvolvimento do burnout, caracterizado por exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal. Tal realidade evidencia a necessidade de refletir sobre os fatores que contribuem para esse quadro, bem como sobre os impactos na saúde mental e no desempenho ministerial, considerando que o enfraquecimento emocional do pastor repercute diretamente na comunidade que lidera. O estudo tem como objetivo analisar os impactos do exercício ministerial na saúde emocional de pastores evangélicos, considerando os fatores associados à sobrecarga emocional e ao desenvolvimento do burnout, à luz das contribuições teológicas e psicológicas presentes na literatura. A metodologia adotada consiste em uma Revisão Narrativa de Literatura, com base em produções científicas relevantes sobre o tema. Conclui-se que a sobrecarga emocional no ministério pastoral está diretamente relacionada à ausência de suporte adequado, ao acúmulo de funções e à fragilidade de práticas de autocuidado, tornando indispensável a implementação de estratégias preventivas que promovam equilíbrio e saúde emocional no exercício pastoral.

Palavras-chave: Ministério Pastoral. Burnout. Saúde Emocional. Sobrecarga. Aconselhamento.

ABSTRACT

Emotional overload in pastoral ministry is a growing phenomenon in the contemporary context, marked by the intensification of spiritual, social, and administrative demands placed on religious leaders, who frequently assume multiple roles that transcend the strictly spiritual dimension and reach complex psychological and relational spheres. In this scenario, the pastor is constantly exposed to situations of human suffering, continuous counseling, high institutional expectations, and difficulties in establishing boundaries between their personal and ministerial life, which favors progressive emotional wear and tear and potentiates the development of burnout, characterized by emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment. This reality highlights the need to reflect on the factors that contribute to this situation, as well as on the impacts on mental health and ministerial performance, considering that the emotional weakening of the pastor directly affects the community he leads. This study aims to analyze the impacts of ministerial practice on the emotional health of evangelical pastors, considering the factors associated with emotional overload and the development of burnout, in light of the theological and psychological contributions present in the literature. The methodology adopted consists of a Narrative Literature Review, based on relevant scientific productions on the subject. It is concluded that emotional overload in pastoral ministry is directly related to the absence of adequate support, the accumulation of functions, and the fragility of self-care practices, making the implementation of preventive strategies that promote balance and emotional health in pastoral work indispensable.

Keywords: Pastoral Ministry. Burnout. Emotional Health. Overload. Counseling.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	8
CAPÍTULO 1 – FUNDAMENTOS DO MINISTÉRIO PASTORAL E SOBRECARGA EMOCIONAL.....	11
1.1 A natureza do ministério pastoral.....	11
1.2 As múltiplas funções do pastor na contemporaneidade.....	13
1.3 Demandas emocionais no exercício ministerial	14
1.4 A sobrecarga no aconselhamento pastoral.....	16
1.5 Limites entre vida pessoal e ministerial.....	18
CAPÍTULO 2 – BURNOUT E SAÚDE EMOCIONAL NO CONTEXTO PASTORAL	21
2.1 Conceito e características do burnout	21
2.2 Exaustão emocional no ministério pastoral	24
2.3 Estresse psicológico e suas manifestações.....	26
2.4 Impactos do desgaste emocional na vida do pastor	27
2.5 Consequências do burnout no contexto ministerial	29
CAPÍTULO 3 – FATORES ASSOCIADOS E ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO	32
3.1 Fatores de risco no ministério pastoral.....	32
3.2 Ausência de apoio institucional e seus efeitos	35
3.3 Estratégias de enfrentamento do desgaste emocional	37
3.4 Práticas de cuidado e equilíbrio no ministério.....	40
3.5 Propostas de prevenção do burnout pastoral	42
CONCLUSÃO.....	45
REFERÊNCIAS	48

INTRODUÇÃO

A sobrecarga emocional no ministério pastoral tem se configurado como uma realidade cada vez mais evidente no contexto contemporâneo, especialmente diante da intensificação das demandas espirituais, sociais e administrativas atribuídas aos líderes religiosos. O pastor, ao assumir múltiplas funções no cotidiano ministerial, passa a lidar com uma diversidade de responsabilidades que ultrapassam o âmbito estritamente espiritual, alcançando dimensões psicológicas e relacionais complexas que exigem disponibilidade constante e envolvimento profundo com as necessidades da comunidade.

De acordo com Freudenberger (1989), o burnout emerge como um processo gradual de esgotamento decorrente da exposição contínua a demandas intensas, afetando dimensões emocionais, mentais e comportamentais do indivíduo. No contexto pastoral, essa condição tende a se manifestar de forma progressiva, à medida que o líder religioso se mantém inserido em uma rotina marcada por exigências constantes, o que favorece o acúmulo de tensões e o enfraquecimento de sua capacidade de resposta diante das responsabilidades ministeriais.

A natureza do ministério pastoral está diretamente relacionada ao cuidado com o outro, o que implica escuta ativa, aconselhamento frequente e acolhimento de situações marcadas por sofrimento humano. Esse envolvimento contínuo com experiências de dor, conflitos e crises pessoais amplia a carga emocional do exercício ministerial, exigindo do pastor não apenas preparo técnico e espiritual, mas também equilíbrio psicológico para lidar com a intensidade das demandas que se apresentam de forma recorrente no cotidiano.

Segundo Maslach e Leiter (2016), o burnout caracteriza-se por um estado de exaustão emocional associado ao distanciamento afetivo e à redução da realização pessoal, evidenciando que o esgotamento ultrapassa o cansaço físico e atinge dimensões profundas da experiência subjetiva. No ministério pastoral, essas manifestações podem comprometer a qualidade da atuação do líder religioso, interferindo em sua motivação, em sua relação com a comunidade e na forma como percebe o próprio exercício de sua vocação.

A multiplicidade de funções desempenhadas pelo pastor na contemporaneidade contribui para a intensificação da sobrecarga, uma vez que envolve atividades administrativas, organizacionais, pedagógicas e sociais que se somam às responsabilidades espirituais. Essa diversidade de atribuições dificulta a delimitação entre vida pessoal e ministerial, favorecendo jornadas prolongadas e a sensação constante de estar disponível, o que amplia o desgaste emocional ao longo do tempo.

Na observação de Nakano, Nery e Vasconcellos (2018), o burnout em líderes religiosos está associado a fatores psicossociais que envolvem pressão institucional, expectativas comunitárias e acúmulo de responsabilidades, elementos que contribuem para o desenvolvimento de desgaste emocional significativo. Esse cenário evidencia que a atuação pastoral ocorre em um ambiente de elevada exigência, no qual a interação entre demandas externas e condições internas do indivíduo favorece o aprofundamento do esgotamento.

Para Morillas (2022), a sobrecarga emocional no ministério pastoral está diretamente relacionada à ausência de suporte adequado, ao acúmulo de funções e à dificuldade em estabelecer limites saudáveis entre a vida pessoal e as exigências da atuação religiosa. A exposição contínua a situações emocionalmente exigentes, somada à necessidade de manter uma postura de equilíbrio diante da comunidade, contribui para a intensificação do desgaste e para o enfraquecimento da saúde emocional do pastor ao longo de sua trajetória ministerial.

Segundo Maslach e Leiter (2016), a compreensão do burnout exige considerar a relação entre as exigências do trabalho e a capacidade de enfrentamento do indivíduo, destacando que o desequilíbrio entre esses fatores favorece o desenvolvimento do esgotamento. No contexto pastoral, essa dinâmica evidencia a necessidade de refletir sobre os fatores associados à sobrecarga emocional e suas implicações para a saúde do líder religioso, conduzindo à seguinte indagação: quais fatores associados ao exercício do ministério pastoral contribuem para o desenvolvimento de sobrecarga emocional e burnout em pastores evangélicos?

O estudo se justifica pela crescente evidência de desgaste emocional entre pastores evangélicos, decorrente das múltiplas demandas espirituais, sociais e administrativas que caracterizam o ministério na contemporaneidade. A ausência de delimitação clara entre vida pessoal e ministerial, somada à intensa exposição a situações de sofrimento humano, potencializa a vulnerabilidade emocional desses líderes, tornando relevante a investigação dos fatores que influenciam esse processo. A discussão do tema contribui para ampliar o olhar sobre a saúde emocional no contexto religioso, favorecendo a construção de práticas mais equilibradas e sustentáveis no exercício pastoral.

O objetivo geral do estudo consiste em analisar os impactos do exercício ministerial na saúde emocional de pastores evangélicos, considerando os fatores associados à sobrecarga emocional e ao desenvolvimento do burnout. Como objetivos específicos, busca-se discutir os fundamentos do ministério pastoral e a sobrecarga emocional, abordando a natureza do chamado, as múltiplas funções e as demandas emocionais envolvidas; examinar o burnout e a saúde emocional no contexto pastoral, enfatizando suas características, manifestações e impactos na vida do pastor; e analisar os fatores associados ao desenvolvimento do burnout,

bem como as estratégias de prevenção, destacando práticas de cuidado, equilíbrio e fortalecimento emocional no exercício do ministério.

A metodologia adotada caracteriza-se como uma pesquisa de natureza qualitativa, fundamentada em uma revisão bibliográfica, com o propósito de reunir e discutir produções científicas relevantes acerca da sobrecarga emocional e do burnout no ministério pastoral. A coleta de dados foi realizada por meio de buscas em bases reconhecidas no meio acadêmico, como Google Acadêmico, SciELO e Periódicos CAPES, selecionando estudos que abordassem aspectos teológicos, psicológicos e sociais relacionados à saúde emocional de pastores evangélicos. Para a condução das buscas, foram utilizadas palavras-chave como “ministério pastoral”, “sobrecarga emocional”, “burnout”, “saúde emocional” e “pastores evangélicos”, permitindo a identificação de materiais alinhados ao tema proposto.

Os critérios de inclusão contemplaram artigos científicos, dissertações e publicações que apresentassem pertinência temática, consistência teórica e recorte temporal entre os anos de 2016 e 2025, assegurando a atualidade das discussões. Foram excluídos materiais que não apresentavam relação direta com o objeto de estudo, bem como produções com abordagem superficial ou sem respaldo acadêmico adequado. A organização e interpretação dos dados ocorreram de forma descritiva e reflexiva, possibilitando a construção de uma síntese crítica das contribuições existentes na literatura sobre os fatores associados à sobrecarga emocional e ao desenvolvimento do burnout no contexto pastoral.

O estudo está estruturado em três partes principais no desenvolvimento, organizadas de modo a garantir progressão temática e aprofundamento teórico acerca da problemática investigada. Inicialmente, aborda-se os fundamentos do ministério pastoral e a sobrecarga emocional, explorando a natureza do chamado, as múltiplas funções exercidas e as demandas emocionais envolvidas no cotidiano do pastor, com ênfase nos limites entre vida pessoal e ministerial. Em seguida, discute-se o burnout e a saúde emocional no contexto pastoral, apresentando suas características, manifestações e impactos na vida e na atuação ministerial. Por fim, são analisados os fatores associados ao desenvolvimento do burnout, bem como as estratégias de prevenção, destacando elementos como apoio institucional, práticas de cuidado e equilíbrio emocional no exercício do ministério pastoral.

CAPÍTULO 1 – FUNDAMENTOS DO MINISTÉRIO PASTORAL E SOBRECARGA EMOCIONAL

O ministério pastoral é caracterizado por uma vocação que envolve cuidado espiritual, liderança comunitária e acompanhamento constante das necessidades humanas, o que exige do pastor elevada disponibilidade emocional e dedicação contínua. Na contemporaneidade, a ampliação das funções ministeriais intensifica as demandas psicológicas e relacionais, especialmente no aconselhamento pastoral e na gestão de conflitos, contribuindo para a sobrecarga emocional. A dificuldade em estabelecer limites entre a vida pessoal e as responsabilidades ministeriais agrava esse cenário, favorecendo o acúmulo de tensões e o desgaste progressivo.

1.1 A natureza do ministério pastoral

A natureza do ministério pastoral se constitui como uma vocação que envolve dimensões espirituais, humanas e sociais profundamente interligadas, exigindo do pastor uma entrega contínua que ultrapassa a esfera funcional e alcança o campo da identidade pessoal. O exercício dessa vocação não se limita à transmissão de conteúdos religiosos, mas envolve cuidado direto com pessoas, escuta sensível e atuação em situações marcadas por sofrimento, conflito e fragilidade emocional.

De acordo com Soares (2024), o ministério pastoral carrega consigo desafios que exigem preparo espiritual, maturidade emocional e discernimento diante das pressões inerentes à função, uma vez que o pastor é constantemente confrontado com expectativas elevadas tanto da comunidade quanto de si mesmo. A intensidade dessas exigências pode gerar tensões internas, especialmente quando o líder religioso busca corresponder a um ideal de perfeição que, na prática, revela-se inalcançável, contribuindo para o surgimento de desgaste emocional progressivo à medida que as demandas se acumulam e se tornam mais complexas no cotidiano ministerial.

A atuação pastoral envolve um compromisso direto com o cuidado do outro, o que implica lidar com experiências de dor, perda, conflitos familiares e crises existenciais que atravessam a vida dos membros da comunidade. Nesse processo, o pastor se torna um mediador de sofrimentos alheios, assumindo responsabilidades que exigem sensibilidade, escuta ativa e capacidade de orientação em contextos delicados. A exposição contínua a essas realidades pode impactar significativamente sua estabilidade emocional, especialmente quando não há espaços estruturados para elaboração dessas experiências vivenciadas no exercício ministerial.

Segundo Santos (2016), o cuidado pastoral não deve ser direcionado apenas à comunidade, mas também ao próprio pastor, cuja saúde mental e espiritual necessita de atenção contínua para que o exercício ministerial não se transforme em fonte de adoecimento. A ausência desse olhar voltado ao líder religioso contribui para a naturalização do sofrimento emocional, criando um cenário em que o pastor se vê compelido a manter uma postura de força constante, mesmo diante de suas próprias fragilidades, o que intensifica o acúmulo de tensões e dificulta o reconhecimento da necessidade de cuidado pessoal.

A complexidade do ministério pastoral também se manifesta na multiplicidade de funções atribuídas ao pastor, que transita entre atividades espirituais, administrativas, pedagógicas e sociais, assumindo diferentes papéis em uma mesma rotina. Essa diversidade de atribuições amplia a carga de responsabilidade e exige habilidades variadas, o que pode gerar sensação de sobrecarga, sobretudo quando não há delimitação clara das funções ou apoio institucional suficiente para a gestão dessas demandas.

Na perspectiva de Neta (2023), fatores como ansiedade e depressão entre pastores estão diretamente relacionados às pressões constantes do ministério, evidenciando que o acúmulo de responsabilidades e a exposição contínua a situações emocionalmente exigentes contribuem para o desgaste psicológico. Essa realidade aponta para a necessidade de reconhecer o impacto das exigências ministeriais sobre a saúde emocional do pastor, uma vez que o envolvimento intenso com as demandas da comunidade pode comprometer sua capacidade de recuperação emocional ao longo do tempo.

O ministério pastoral também envolve uma dimensão subjetiva marcada por expectativas internas relacionadas ao chamado, à vocação e ao compromisso espiritual, o que pode gerar conflitos quando o pastor se percebe incapaz de atender plenamente às demandas impostas pelo contexto ministerial. Essa tensão entre ideal e realidade contribui para o surgimento de sentimentos de insuficiência e frustração, ampliando o risco de sobrecarga emocional diante da dificuldade em equilibrar exigências externas e limites pessoais.

Como aponta Conceição (2025), a saúde mental do líder religioso é frequentemente atravessada por desafios silenciosos que se intensificam diante da ausência de reconhecimento do sofrimento psíquico no ambiente religioso, favorecendo o desenvolvimento de quadros como a depressão pastoral. Esse cenário evidencia que a natureza do ministério pastoral, ao exigir constante disponibilidade emocional e envolvimento com o sofrimento humano, pode se tornar um fator de vulnerabilidade quando não há mecanismos adequados de suporte e cuidado, o que mantém o pastor inserido em uma dinâmica de desgaste contínuo que se prolonga no exercício de sua vocação.

1.2 As múltiplas funções do pastor na contemporaneidade

As múltiplas funções do pastor na contemporaneidade refletem uma ampliação significativa de seu campo de atuação, que ultrapassa a dimensão estritamente espiritual e incorpora responsabilidades administrativas, sociais e emocionais. O pastor passa a ocupar um lugar central na organização da comunidade, sendo requisitado para liderar, orientar, aconselhar e mediar situações diversas, o que exige disponibilidade constante e capacidade de adaptação diante de diferentes demandas. Essa diversidade de atribuições contribui para a intensificação do ritmo de trabalho e para o aumento das exigências relacionadas ao exercício ministerial.

Para Francioni (2023), o cuidado pastoral envolve dimensões integradas que abrangem a saúde física, emocional e espiritual do próprio líder, indicando que a atuação ministerial não pode ser reduzida a funções isoladas, mas compreendida como um processo contínuo de envolvimento com múltiplas realidades humanas. Essa amplitude de atuação exige do pastor competências variadas e constante equilíbrio entre as demandas externas e suas próprias necessidades, o que evidencia a complexidade inerente ao exercício do ministério em contextos contemporâneos marcados por mudanças sociais e culturais.

A atuação do pastor também se estende à mediação de conflitos, à condução de atividades administrativas e ao acompanhamento direto de situações de vulnerabilidade, o que amplia sua responsabilidade diante da comunidade. O envolvimento frequente com questões delicadas exige preparo emocional e discernimento, uma vez que o pastor se torna referência em momentos de crise, assumindo um papel ativo na orientação e no suporte aos membros. Esse cenário favorece o acúmulo de tarefas que, ao longo do tempo, podem gerar desgaste significativo.

Conforme discute Diniz (2025), a prática pastoral pode expor o líder religioso a experiências extremas de sofrimento humano, incluindo situações relacionadas à saúde mental e crises profundas, o que intensifica a carga emocional associada ao ministério. A proximidade constante com essas realidades exige do pastor não apenas preparo técnico, mas também resiliência emocional, já que o envolvimento com o sofrimento alheio tende a impactar diretamente sua própria estabilidade psicológica, especialmente quando não há espaços adequados para elaboração dessas experiências.

A contemporaneidade também impõe ao pastor a necessidade de atuar como gestor institucional, responsável pela organização de atividades, planejamento estratégico e administração de recursos, o que amplia ainda mais o escopo de suas funções. Essa dimensão administrativa, somada às responsabilidades espirituais e relacionais, contribui para a

fragmentação do tempo e para a sobreposição de tarefas, dificultando a construção de uma rotina equilibrada e sustentável no exercício ministerial.

Santos e Pereira (2021) destacam que o acúmulo de funções no ministério pastoral está diretamente relacionado ao desenvolvimento de sobrecarga emocional e ao risco de burnout, especialmente quando há ausência de apoio e distribuição inadequada de responsabilidades. A centralização das demandas no pastor favorece a intensificação do desgaste, uma vez que o líder passa a responder por múltiplas áreas simultaneamente, o que compromete sua capacidade de recuperação física e emocional ao longo do tempo.

Outro aspecto relevante diz respeito à expectativa social depositada sobre o pastor, que muitas vezes é visto como alguém que deve estar sempre disponível, equilibrado e preparado para atender qualquer necessidade da comunidade. Essa expectativa reforça a dificuldade em estabelecer limites e contribui para a internalização de uma postura de constante prontidão, o que pode resultar em sobrecarga e esgotamento progressivo diante da impossibilidade de corresponder integralmente a todas as demandas.

Silva et al. (2020) ressaltam que a jornada pastoral, marcada por múltiplas funções e elevada exigência emocional, favorece o desenvolvimento de desgaste contínuo, evidenciando a necessidade de reconhecer os limites do exercício ministerial. A multiplicidade de papéis desempenhados pelo pastor, aliada à pressão por desempenho e à intensidade das relações estabelecidas no contexto religioso, mantém o líder inserido em uma dinâmica de trabalho que tende a se expandir de forma constante, dificultando a construção de um equilíbrio entre suas atribuições e sua saúde emocional.

1.3 Demandas emocionais no exercício ministerial

As demandas emocionais no exercício ministerial configuram-se como um dos aspectos mais sensíveis da atuação pastoral, uma vez que o pastor se envolve diretamente com experiências humanas marcadas por sofrimento, conflitos e fragilidades diversas. A prática cotidiana exige disponibilidade afetiva constante, escuta atenta e capacidade de acolhimento diante de situações complexas, o que amplia a carga emocional associada ao ministério. Esse envolvimento contínuo com as necessidades da comunidade tende a produzir um acúmulo de tensões internas que, ao longo do tempo, pode impactar significativamente o equilíbrio psicológico do líder religioso.

O ministério pastoral exige uma entrega contínua que ultrapassa as atividades formais e alcança dimensões emocionais profundas, podendo gerar acúmulo de tensões internas ao longo do tempo. A escuta constante das dores e conflitos da comunidade, somada à necessidade de orientação espiritual, contribui para um desgaste progressivo quando não há espaços adequados de recuperação emocional. A ausência de limites claros entre vida pessoal e exercício ministerial intensifica esse processo, tornando o descanso insuficiente diante das demandas recorrentes (Baxter, 2018, p. 112).

Como aponta Conceição (2025), a vida do líder religioso é atravessada por desafios relacionados à saúde mental que muitas vezes permanecem invisibilizados no ambiente eclesial, favorecendo o desenvolvimento de quadros como a depressão pastoral. A exigência de manter uma postura de estabilidade emocional diante da comunidade pode dificultar o reconhecimento das próprias fragilidades, contribuindo para a internalização do sofrimento e para o agravamento de estados emocionais já comprometidos pela intensidade das demandas ministeriais.

As demandas das ações ministeriais contínuas que eles exercem podem provocar desgastes, que são capazes de gerar exaustão física, emocional e espiritual que, por sua vez, têm potencial para causar enfermidades, como enxaquecas, úlceras, dores na coluna, dores musculares e aumento da pressão arterial. As demandas também podem levá-los a um sofrimento que pode ser expresso por culpa, angústia, solidão, insatisfação, frustração e sentimento de incapacidade (Morillas, 2022, p. 32).

O exercício do ministério pastoral também envolve uma dimensão relacional intensa, na qual o pastor se torna referência para aconselhamento, orientação e suporte emocional em diferentes contextos. Essa proximidade constante com as dores e inquietações dos membros da comunidade exige uma postura de empatia contínua, o que pode gerar desgaste quando não há espaços adequados para elaboração das experiências vivenciadas no atendimento pastoral.

Para Morillas (2022), o burnout no contexto ministerial está diretamente relacionado ao acúmulo de demandas emocionais, à ausência de suporte adequado e à dificuldade em estabelecer limites entre vida pessoal e vocação. A exposição contínua a situações de sofrimento humano, aliada à necessidade de manter uma postura de equilíbrio diante da comunidade, favorece o desgaste progressivo do líder religioso. Esse cenário evidencia que a sobrecarga emocional se constrói gradualmente, comprometendo a saúde psicológica e espiritual ao longo do tempo.

Para Francioni (2023), o cuidado pastoral deve considerar a integralidade do ser humano, incluindo a dimensão emocional do próprio pastor, que frequentemente é negligenciada diante das exigências do ministério. A ausência de atenção à saúde emocional do líder favorece o acúmulo de tensões e dificulta a manutenção de um equilíbrio interno,

especialmente quando o pastor se vê constantemente envolvido em situações que exigem alto nível de sensibilidade e disponibilidade afetiva.

A intensidade das demandas emocionais também se manifesta na necessidade de lidar com crises profundas, como luto, conflitos familiares e situações de sofrimento psíquico, nas quais o pastor atua como mediador e suporte direto. Esse papel exige não apenas preparo técnico, mas também resistência emocional, uma vez que a repetição dessas experiências pode gerar impacto cumulativo na saúde mental do líder religioso.

Conforme discute Diniz (2025), a prática pastoral pode expor o líder a experiências extremas relacionadas ao sofrimento humano, incluindo situações limite que exigem elevado envolvimento emocional e capacidade de resposta diante de crises. A exposição contínua a esse tipo de realidade contribui para o desgaste psíquico, sobretudo quando o pastor não dispõe de mecanismos adequados de suporte e cuidado que permitam a elaboração dessas vivências no exercício ministerial.

Outro elemento relevante diz respeito à dificuldade em estabelecer limites emocionais no atendimento pastoral, já que o compromisso com o cuidado do outro frequentemente leva o pastor a ultrapassar suas próprias capacidades de suporte. Essa dinâmica favorece a sobrecarga, uma vez que o líder tende a absorver demandas emocionais que se acumulam progressivamente, impactando sua disponibilidade interna e sua capacidade de recuperação.

Santos e Pereira (2021) destacam que a exposição contínua a demandas emocionais intensas está diretamente relacionada ao desenvolvimento de esgotamento e burnout no ministério pastoral, especialmente quando não há estratégias de enfrentamento e apoio institucional. A permanência do pastor em um ambiente marcado por exigências emocionais constantes, sem a devida atenção ao seu próprio estado psicológico, contribui para a manutenção de um ciclo de desgaste que se aprofunda ao longo do tempo, dificultando a preservação de sua saúde emocional no exercício da vocação.

1.4 A sobrecarga no aconselhamento pastoral

A sobrecarga no aconselhamento pastoral emerge como uma dimensão particularmente exigente do ministério, na medida em que envolve contato direto com experiências humanas complexas e frequentemente marcadas por sofrimento emocional intenso. O pastor, ao assumir a função de conselheiro, torna-se referência para a escuta e orientação de questões que atravessam diferentes áreas da vida, como conflitos familiares, crises existenciais e dificuldades psicológicas. Essa proximidade contínua com demandas delicadas amplia a carga emocional do

exercício ministerial e exige disponibilidade constante, o que contribui para o acúmulo de tensões ao longo do tempo.

O envolvimento intenso com as necessidades dos outros favorece a internalização de problemas que não pertencem originalmente ao líder religioso, mas passam a integrar sua experiência emocional. A responsabilidade contínua de aconselhar, mediar conflitos e oferecer suporte espiritual amplia a pressão interna, especialmente em contextos de alta expectativa comunitária. A negligência do autocuidado e a falta de suporte estruturado contribuem para o aumento da fadiga emocional, tornando o ministério uma atividade de elevada exigência psíquica (Spurgeon, 2020, p. 34).

Segundo Soares (2024), o aconselhamento pastoral representa um dos maiores desafios do ministério, pois exige equilíbrio entre sensibilidade espiritual e preparo emocional diante das diversas situações apresentadas pelos membros da comunidade. A intensidade desse processo pode levar o pastor a assumir responsabilidades que ultrapassam seus próprios limites, especialmente quando há dificuldade em estabelecer fronteiras entre o cuidado do outro e a preservação de sua saúde emocional, o que favorece o desgaste progressivo no cotidiano ministerial.

O aconselhamento pastoral implica não apenas escutar, mas também interpretar, orientar e, em muitos casos, sustentar emocionalmente pessoas em situações de vulnerabilidade, o que demanda um envolvimento profundo com as narrativas apresentadas. Essa dinâmica tende a gerar impacto acumulativo, já que o pastor lida com múltiplas histórias simultaneamente, muitas delas carregadas de sofrimento, exigindo constante mobilização de recursos internos para manter uma postura acolhedora e disponível.

De acordo com Santos (2016), a prática do aconselhamento pastoral deve incluir também o cuidado com o próprio pastor, considerando que a exposição contínua a demandas emocionais pode comprometer sua saúde mental e espiritual. A ausência de acompanhamento e suporte direcionado ao líder religioso contribui para a naturalização do desgaste, fazendo com que o sofrimento emocional seja silenciosamente incorporado à rotina ministerial, o que intensifica a sobrecarga ao longo do tempo.

A repetição constante de atendimentos e a necessidade de estar disponível para diferentes demandas reforçam a dificuldade em delimitar horários e espaços de descanso, criando uma rotina marcada por interrupções e exigências contínuas. O aconselhamento, nesse sentido, deixa de ser uma atividade pontual e passa a ocupar grande parte do cotidiano pastoral, dificultando a organização do tempo e a manutenção de um equilíbrio entre as diversas funções desempenhadas.

Na perspectiva de Neta (2023), fatores como ansiedade e depressão entre pastores estão associados à exposição contínua a situações emocionalmente exigentes, como aquelas vivenciadas no aconselhamento pastoral. O contato frequente com problemas alheios, aliado à responsabilidade de oferecer respostas e suporte, contribui para o aumento da pressão interna e para o enfraquecimento da estabilidade emocional, especialmente quando não há estratégias eficazes de enfrentamento dessas demandas.

Silva et al. (2020) destacam que um outro aspecto relevante refere-se à expectativa depositada sobre o pastor de que ele possua respostas adequadas para todas as situações apresentadas, o que intensifica a pressão durante o processo de aconselhamento. Essa expectativa pode gerar insegurança e sentimento de insuficiência, sobretudo quando o líder se depara com problemas complexos que ultrapassam sua formação ou capacidade de intervenção, ampliando a carga emocional envolvida na prática.

O acúmulo de funções, incluindo o aconselhamento pastoral, contribui significativamente para o desenvolvimento de desgaste e esgotamento no ministério, evidenciando que a sobrecarga não está associada apenas à quantidade de tarefas, mas também à intensidade emocional de cada uma delas. A permanência em um ciclo contínuo de atendimentos e demandas psicológicas mantém o pastor em um estado de alerta constante, dificultando a recuperação emocional e favorecendo o aprofundamento do desgaste ao longo do exercício ministerial.

1.5 Limites entre vida pessoal e ministerial

A delimitação entre vida pessoal e ministerial apresenta-se como um desafio significativo no exercício do ministério pastoral, uma vez que a vocação frequentemente é vivida de maneira integral e contínua, dificultando a separação entre o espaço privado e as responsabilidades religiosas. O pastor, inserido em uma dinâmica de constante disponibilidade, tende a vivenciar uma sobreposição de papéis que interfere diretamente em sua rotina, reduzindo momentos de descanso e comprometendo a preservação de sua saúde emocional ao longo do tempo.

Conforme discute Rodrigues et al. (2024), a ausência de limites claros entre as dimensões pessoal e ministerial contribui para o acúmulo de desgaste, uma vez que o líder religioso passa a responder continuamente às demandas da comunidade sem intervalos adequados para recuperação. Essa dinâmica favorece a intensificação do estresse e dificulta a construção de uma vida equilibrada, especialmente quando o pastor internaliza a ideia de que

deve estar sempre disponível para atender às necessidades dos outros, mesmo em detrimento de si mesmo.

A dificuldade em estabelecer fronteiras também está relacionada à natureza do ministério, que envolve compromisso, dedicação e senso de responsabilidade ampliado em relação à comunidade. Esse envolvimento constante pode levar à diluição dos espaços pessoais, fazendo com que atividades familiares, momentos de lazer e cuidados individuais sejam frequentemente subordinados às exigências ministeriais, o que amplia a sensação de sobrecarga ao longo do tempo.

Santos (2018) destaca que o exercício pastoral, quando marcado pela ausência de limites, torna-se um terreno propício ao desenvolvimento de esgotamento emocional, especialmente porque o pastor passa a operar em um ritmo contínuo de doação sem a devida reposição de suas energias físicas e psicológicas. A dificuldade em reconhecer a necessidade de pausas e de cuidado pessoal contribui para a manutenção de uma rotina desgastante, que se intensifica diante das demandas acumuladas do ministério.

A sobreposição entre vida pessoal e ministerial também se manifesta na expectativa social de que o pastor seja exemplo constante em todas as áreas de sua vida, o que amplia a pressão sobre sua conduta e comportamento. Essa expectativa pode gerar um estado permanente de vigilância e autocontrole, dificultando a vivência de momentos de espontaneidade e autenticidade no âmbito pessoal, o que contribui para o aumento da tensão emocional.

Como aponta Conceição (2025), a saúde mental do líder religioso é frequentemente impactada pela impossibilidade de estabelecer espaços de cuidado e descanso, uma vez que o sofrimento psíquico tende a ser silenciado no ambiente religioso. A ausência de reconhecimento dessas necessidades reforça a permanência do pastor em um ciclo contínuo de exigências, no qual a falta de limites entre as esferas da vida favorece o agravamento do desgaste emocional.

Outro elemento relevante diz respeito à dificuldade em recusar demandas e estabelecer prioridades, o que leva o pastor a assumir compromissos em excesso e a manter uma rotina marcada por sobrecarga constante. A falta de delimitação clara entre o tempo de trabalho e o tempo pessoal contribui para a sensação de esgotamento, uma vez que o líder se vê constantemente envolvido com questões ministeriais, mesmo fora dos espaços formais de atuação.

Para Francioni (2023), a preservação da saúde do pastor depende da integração equilibrada entre as dimensões física, emocional e espiritual, o que exige a construção de limites que permitam a manutenção do bem-estar ao longo do exercício ministerial. A ausência dessa integração compromete a capacidade de sustentação do ministério, pois mantém o líder inserido

em uma dinâmica de entrega contínua que, ao não considerar suas próprias necessidades, tende a intensificar o desgaste e a fragilidade emocional ao longo do tempo.

Em suma, o desenvolvimento deste capítulo permitiu evidenciar que o ministério pastoral, ao articular dimensões espirituais, emocionais e relacionais, configura-se como um campo de elevada exigência subjetiva, no qual o líder religioso se mantém constantemente exposto a demandas que ultrapassam a esfera funcional e alcançam aspectos profundos da experiência humana. A natureza do cuidado pastoral, associada à multiplicidade de funções e à dificuldade de delimitar fronteiras entre vida pessoal e ministerial, contribui para a formação de um cenário marcado pelo acúmulo progressivo de tensões, no qual o envolvimento contínuo com o sofrimento alheio se torna um elemento central na constituição da sobrecarga emocional.

Nesse sentido, as contribuições teóricas mobilizadas ao longo do capítulo indicam que a sobrecarga no ministério pastoral não se configura como um fenômeno isolado, mas como resultado da interação entre exigências institucionais, expectativas comunitárias e limitações individuais no processo de enfrentamento das demandas. A permanência do pastor em um contexto de elevada disponibilidade emocional, sem condições adequadas de suporte e recuperação, evidencia a necessidade de aprofundar a discussão acerca dos efeitos desse desgaste, conduzindo à análise das manifestações do burnout e de seus impactos na saúde emocional do líder religioso, tema que orienta o capítulo seguinte.

CAPÍTULO 2 – BURNOUT E SAÚDE EMOCIONAL NO CONTEXTO PASTORAL

O burnout no contexto pastoral manifesta-se como resultado da exposição prolongada a estressores emocionais inerentes ao exercício do ministério, refletindo-se em exaustão emocional, esgotamento psicológico e comprometimento do bem-estar. A constante necessidade de atender demandas da comunidade, associada à pressão por resultados espirituais e institucionais, contribui para o aumento do estresse e para o enfraquecimento da saúde emocional. Esse quadro impacta diretamente a vida pessoal do pastor e sua capacidade de atuação, podendo gerar desmotivação e prejuízos no desempenho ministerial.

2.1 Conceito e características do burnout

O burnout no contexto pastoral configura-se como um fenômeno relacionado ao esgotamento progressivo decorrente da exposição contínua a demandas emocionais intensas e responsabilidades acumuladas no exercício do ministério. Trata-se de uma condição que afeta diretamente a saúde emocional do pastor, comprometendo sua energia psíquica, sua motivação e sua capacidade de lidar com as exigências do cotidiano ministerial.

O burnout caracteriza-se como um estado de exaustão que compromete dimensões emocionais, mentais e comportamentais, resultando na redução significativa da energia disponível para lidar com as demandas cotidianas. A exposição prolongada ao estresse favorece o surgimento de fadiga intensa, desmotivação e perda de envolvimento com as atividades desempenhadas. Esse processo afeta diretamente a percepção de eficácia pessoal, interferindo na forma como o indivíduo se relaciona com seu trabalho e com o ambiente ao redor (Freudenberger, 1989, p. 1-10).

De acordo com Freudenberger (1989), o burnout configura-se como um processo progressivo de esgotamento resultante da exposição contínua a demandas intensas, afetando dimensões emocionais, físicas e mentais do indivíduo. Esse processo não ocorre de forma repentina, mas se desenvolve ao longo do tempo, à medida que a capacidade de enfrentamento se torna insuficiente diante das exigências constantes. No contexto profissional, esse desgaste compromete a motivação, a energia e o envolvimento com as atividades desempenhadas, favorecendo a instalação de um estado de exaustão persistente.

Freudenberger (1974) descreve o burnout como um processo de esgotamento associado à exposição contínua a exigências intensas no ambiente de trabalho, afetando progressivamente a disposição emocional e física do indivíduo. O autor destaca que profissionais envolvidos em atividades de cuidado tendem a apresentar perda gradual de energia, desmotivação e sensação

de desgaste constante diante das responsabilidades exercidas. Esse quadro compromete o envolvimento com as atividades desempenhadas e reduz a capacidade de resposta às demandas cotidianas, favorecendo o aprofundamento do sofrimento emocional ao longo do tempo.

Conforme discutem Rodrigues et al. (2024), a síndrome de burnout caracteriza-se por um processo de desgaste emocional associado ao trabalho, no qual o indivíduo passa a apresentar sinais de exaustão, distanciamento afetivo e redução da realização pessoal. Essa configuração revela que o esgotamento não se limita ao cansaço físico, mas envolve uma dimensão psicológica profunda que compromete o vínculo com as atividades desempenhadas, alterando a forma como o pastor percebe seu próprio ministério e sua relação com a comunidade.

De acordo com Morillas (2022), o Maslach Burnout Inventory é amplamente reconhecido como instrumento central na mensuração do burnout, estruturando-se em três dimensões principais: exaustão emocional, despersonalização e realização profissional. O autor acima citado destaca que essas dimensões se articulam de forma progressiva, na medida em que a exaustão emocional surge como resposta inicial aos estressores do trabalho, podendo evoluir para atitudes impessoais e distanciadas em relação aos outros, o que, por sua vez, repercute negativamente na percepção de competência e realização do indivíduo.

Freudenberger contribui com a compreensão histórica do burnout como processo progressivo de esgotamento. Maslach e Leiter aprofundam o conceito ao identificarem suas principais dimensões: exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal. No contexto pastoral, essas dimensões assumem características específicas devido à natureza relacional, espiritual e emocional do ministério.

Segundo Maslach e Leiter (2016), o burnout é caracterizado por um conjunto de dimensões inter-relacionadas que incluem exaustão emocional, distanciamento afetivo e redução da realização pessoal. Essas manifestações refletem um desequilíbrio entre as demandas do trabalho e os recursos disponíveis para enfrentá-las, evidenciando que o esgotamento não se limita ao cansaço físico, mas envolve alterações profundas na forma como o indivíduo percebe seu trabalho e suas relações. Esse quadro tende a comprometer o desempenho e o bem-estar de maneira significativa.

Santos (2018) destaca que o burnout no ministério pastoral deve ser compreendido a partir de uma perspectiva que integra elementos teológicos e psicológicos, considerando que o desgaste emocional interfere não apenas na saúde do pastor, mas também em sua vivência espiritual. A exaustão prolongada tende a fragilizar o sentido do chamado e a reduzir o envolvimento com as práticas ministeriais, o que contribui para o enfraquecimento da

motivação e para o surgimento de sentimentos de frustração diante das demandas contínuas do ministério.

Segundo Silva e Amaral (2024), o burnout apresenta características específicas que incluem exaustão emocional intensa, sensação de sobrecarga constante e dificuldades na manutenção do equilíbrio psicológico diante das exigências profissionais. Essas manifestações indicam que o pastor passa a operar em um estado de desgaste contínuo, no qual a capacidade de resposta às demandas se encontra comprometida, favorecendo o surgimento de um ciclo de esgotamento que tende a se intensificar com o tempo.

Nakano, Nery e Vasconcellos (2018) evidenciam que o burnout em líderes religiosos está associado a aspectos psicossociais que envolvem pressão institucional, expectativas comunitárias e sobrecarga de responsabilidades, elementos que contribuem para o desenvolvimento de desgaste emocional significativo. A interação desses fatores cria um ambiente propício ao esgotamento, no qual o pastor se vê constantemente exposto a exigências que ultrapassam sua capacidade de enfrentamento, impactando diretamente sua saúde emocional.

A progressão do burnout também se manifesta por meio de alterações no comportamento e na forma como o pastor se relaciona com suas atividades e com as pessoas ao seu redor, indicando um processo de desgaste que afeta múltiplas dimensões de sua vida. A perda gradual de entusiasmo e o enfraquecimento do engajamento ministerial refletem a intensidade do impacto emocional provocado pelo acúmulo de demandas, evidenciando que o esgotamento ultrapassa o nível funcional e alcança a esfera subjetiva do indivíduo.

De acordo com Rodrigues et al. (2024), a redução da realização pessoal constitui uma das dimensões centrais do burnout, sendo marcada pela sensação de ineficácia e pela percepção de que o trabalho realizado não produz os resultados esperados. Essa experiência contribui para o aprofundamento do desgaste emocional, pois o pastor passa a questionar sua própria atuação e a vivenciar sentimentos de inadequação diante das expectativas que permeiam o exercício ministerial.

A saúde emocional torna-se fragilizada quando há um desequilíbrio persistente entre as exigências externas e a capacidade de enfrentamento individual. A dificuldade de recuperação após períodos de esforço contínuo indica um processo de desgaste em desenvolvimento, podendo evoluir para quadros mais complexos de sofrimento psíquico. O distanciamento emocional surge como mecanismo de defesa, mas contribui para o agravamento do quadro quando não acompanhado de estratégias de cuidado e regulação do estresse (Maslach; Leiter, 2016, p. 351-357).

A compreensão do burnout no contexto pastoral exige reconhecer que suas características estão diretamente relacionadas à intensidade das demandas emocionais e à ausência de condições adequadas para o cuidado da saúde mental do pastor. Esse fenômeno evidencia a necessidade de atenção contínua aos sinais de esgotamento, considerando que o desgaste emocional, quando não identificado e enfrentado, tende a comprometer de maneira progressiva tanto o bem-estar do líder religioso quanto a qualidade de sua atuação no ministério.

2.2 Exaustão emocional no ministério pastoral

A exaustão emocional no ministério pastoral configura-se como uma das manifestações mais evidentes do desgaste associado às exigências contínuas da atuação religiosa, refletindo o acúmulo progressivo de tensões decorrentes do envolvimento intenso com as demandas da comunidade. O pastor, ao assumir uma posição de cuidado constante, passa a lidar diariamente com situações que exigem atenção emocional profunda, o que contribui para a redução gradual de sua energia psíquica e para o enfraquecimento de sua capacidade de enfrentamento diante das responsabilidades ministeriais.

A exaustão emocional caracteriza-se por falta ou carência de energia acompanhada por sentimento de esgotamento emocional. A manifestação pode ser física, psíquica ou uma combinação das duas. Os trabalhadores percebem que já não possuem condições de despender mais energia para o atendimento do cliente ou de outras pessoas como em situações passadas (Morillas, 2022, p. 128).

Segundo Sousa (2019), a exaustão emocional em pastores está diretamente relacionada à sobreposição de demandas e ao contato frequente com situações de sofrimento humano, o que favorece o surgimento de estados de cansaço persistente e desgaste psicológico. Esse processo evidencia que o envolvimento contínuo com as necessidades alheias pode comprometer a estabilidade emocional do líder religioso, especialmente quando não há estratégias eficazes para a recuperação e o cuidado pessoal no cotidiano ministerial.

A intensidade da exaustão emocional também se manifesta na dificuldade de manter o mesmo nível de envolvimento e sensibilidade ao longo do tempo, indicando um esgotamento que afeta diretamente a qualidade da atuação pastoral. Conforme discute Santos (2022), as múltiplas dimensões do ministério da palavra exigem do pastor uma entrega integral que envolve não apenas a comunicação espiritual, mas também o cuidado com as necessidades humanas da comunidade, o que amplia o nível de envolvimento emocional e contribui para o desgaste progressivo diante das expectativas constantes.

A repetição contínua de atendimentos, associada à responsabilidade de oferecer suporte emocional em situações complexas, favorece a formação de um estado de saturação que interfere na percepção do próprio desempenho ministerial. Na perspectiva de Simões (2021), a exaustão emocional é percebida como um processo gradual, no qual o indivíduo passa a experimentar perda de sentido em relação às atividades desempenhadas, revelando que o esgotamento se constrói ao longo do tempo em função da intensidade das demandas e da ausência de mecanismos eficazes de enfrentamento.

Outro aspecto relevante diz respeito às alterações psicológicas que acompanham a exaustão emocional, como irritabilidade, desmotivação e dificuldade de concentração, indicando um comprometimento mais amplo da saúde mental. Para Neta (2023), fatores associados à ansiedade e à depressão entre pastores estão diretamente ligados à intensidade das demandas emocionais e à falta de suporte adequado, evidenciando que o desgaste não se limita ao campo funcional, mas atinge dimensões profundas do equilíbrio psicológico.

A permanência em um estado de exigência constante tende a dificultar a recuperação emocional, uma vez que o pastor continua exposto a situações que exigem envolvimento afetivo contínuo. Como aponta Sousa (2019), a ausência de pausas adequadas e de estratégias de cuidado favorece a intensificação do cansaço emocional, contribuindo para a manutenção de um ciclo de desgaste que se prolonga no cotidiano ministerial.

A relação entre exaustão emocional e sobrecarga também se evidencia na dificuldade em reconhecer os próprios limites, o que leva o pastor a assumir responsabilidades que ultrapassam sua capacidade de enfrentamento. Segundo Santos (2022), a entrega integral exigida pelo ministério pode gerar um acúmulo de tensões quando não há equilíbrio entre dedicação e cuidado pessoal, mantendo o líder inserido em uma dinâmica de constante desgaste emocional.

A exaustão emocional no ministério pastoral revela um processo complexo que envolve acúmulo de demandas, exposição contínua ao sofrimento humano e fragilidade na construção de estratégias de cuidado. A permanência nesse estado compromete progressivamente a saúde emocional do pastor e interfere na forma como ele se relaciona com suas atividades, evidenciando a necessidade de reconhecer os limites do exercício ministerial e a importância de preservar o equilíbrio psicológico ao longo da prática pastoral.

2.3 Estresse psicológico e suas manifestações

O estresse psicológico no ministério pastoral manifesta-se como uma resposta contínua às exigências emocionais, espirituais e relacionais que atravessam a prática cotidiana do líder religioso. A intensidade dessas demandas, associada à responsabilidade de conduzir e cuidar da comunidade, contribui para a formação de um estado de tensão persistente que afeta diretamente o equilíbrio emocional do pastor. Esse processo tende a se desenvolver de forma gradual, acompanhando o acúmulo de pressões internas e externas que caracterizam o exercício ministerial.

O estresse pode ser definido como uma reação do organismo, com componentes psicológicos, físicos, mentais e hormonais, que ocorre quando surge a necessidade de uma grande adaptação a um evento ou a uma situação de importância. Esse evento pode ser negativo ou positivo. O estresse negativo é o estresse em excesso. É impossível vivermos sem um quantum de estresse. Alguns estressores (eventos) estão sempre presentes, ainda que em segundo plano, como ruídos, calor, insetos, pobreza, discriminação e status de minoria. Na maioria das vezes, não estamos cientes deles (Morillas, 2022, p. 123).

Como aponta Conceição (2025), o estresse psicológico no contexto pastoral está relacionado à sobrecarga emocional e à dificuldade de lidar com as múltiplas exigências da liderança religiosa, favorecendo o surgimento de sofrimento psíquico que muitas vezes permanece invisibilizado. A permanência em um ambiente que exige constante estabilidade emocional pode dificultar o reconhecimento dos próprios limites, contribuindo para a intensificação do desgaste e para o enfraquecimento da saúde mental ao longo do tempo.

A manifestação do estresse psicológico também se expressa por meio de sintomas que envolvem alterações emocionais, cognitivas e comportamentais, indicando um comprometimento progressivo do bem-estar do pastor. Conforme discute Diniz (2025), a exposição contínua a situações de sofrimento humano e crises profundas intensifica o impacto emocional sobre o líder religioso, ampliando a vulnerabilidade a estados de tensão e esgotamento que podem evoluir para quadros mais graves quando não há suporte adequado.

Outro aspecto relevante refere-se à forma como o estresse psicológico interfere na capacidade de resposta do pastor diante das demandas ministeriais, comprometendo sua concentração, tomada de decisões e qualidade das relações interpessoais. Segundo Rodrigues et al. (2024), o acúmulo de tensões decorrentes do trabalho pastoral favorece o desenvolvimento de desgaste emocional, evidenciando que o estresse não se limita a momentos pontuais, mas se configura como uma condição persistente no cotidiano do ministério.

Segundo Morillas (2022), a ansiedade pode manifestar-se de formas variadas ao longo da vida, podendo ser persistente ou transitória, sendo frequentemente intensificada por situações de estresse. A autora aponta que, embora seja possível regular seus níveis, a ansiedade constitui um componente inerente à experiência humana, exigindo manejo contínuo, sobretudo diante da multiplicidade de fatores que podem desencadeá-la, como questões familiares, problemas de saúde, instabilidade social, dificuldades financeiras, desemprego e perdas em geral.

As manifestações do estresse psicológico também podem incluir irritabilidade, ansiedade, sensação de sobrecarga e dificuldade de relaxamento, refletindo um estado de alerta constante que impede a recuperação emocional. Santos (2018) destaca que o exercício pastoral, quando marcado por exigências contínuas e ausência de limites, favorece o surgimento de esgotamento, indicando que o estresse psicológico se intensifica à medida que o pastor permanece exposto a pressões sem mecanismos eficazes de enfrentamento.

A dimensão subjetiva do estresse também se revela na percepção de insuficiência diante das expectativas da comunidade, gerando sentimentos de frustração e insegurança. Como aponta Conceição (2025), a internalização dessas pressões contribui para o agravamento do sofrimento psíquico, uma vez que o pastor tende a manter uma postura de constante resistência, mesmo diante de sinais evidentes de desgaste emocional.

A continuidade desse processo tende a afetar não apenas a saúde mental, mas também a vivência espiritual do pastor, interferindo em sua motivação e em sua relação com o ministério. Conforme discute Diniz (2025), a exposição prolongada a situações emocionalmente exigentes pode levar a estados mais críticos de sofrimento, evidenciando que o estresse psicológico, quando não reconhecido, se aprofunda e amplia seus efeitos sobre diferentes dimensões da vida do líder religioso.

O estresse psicológico no ministério pastoral revela-se como um fenômeno complexo, marcado por múltiplas manifestações que envolvem aspectos emocionais, cognitivos e comportamentais. A permanência em um ambiente de exigência constante, sem condições adequadas de cuidado e recuperação, contribui para a intensificação desse quadro, indicando a necessidade de atenção contínua à saúde emocional do pastor diante das demandas inerentes ao exercício ministerial.

2.4 Impactos do desgaste emocional na vida do pastor

Os impactos do desgaste emocional na vida do pastor manifestam-se de maneira ampla e progressiva, afetando dimensões pessoais, relacionais e ministeriais de forma interligada. A exposição contínua a demandas intensas e à necessidade de constante disponibilidade emocional contribui para a redução da energia psíquica e para o comprometimento do equilíbrio interno. Esse processo não ocorre de forma isolada, mas se desenvolve ao longo do tempo, acompanhando o acúmulo de tensões e a dificuldade em estabelecer momentos de recuperação no cotidiano pastoral.

Segundo Silva e Amaral (2024), o desgaste emocional decorrente do ministério pastoral está diretamente associado à sobrecarga de funções e à ausência de estratégias eficazes de enfrentamento, o que favorece o surgimento de sintomas como exaustão, irritabilidade e desmotivação. A permanência nesse estado tende a comprometer a capacidade do pastor de responder às exigências do ministério, afetando não apenas sua saúde mental, mas também sua percepção sobre o próprio desempenho e sua relação com as atividades que exerce.

Os impactos desse desgaste também se refletem na esfera relacional, influenciando a forma como o pastor se conecta com a comunidade, com a família e consigo mesmo. A dificuldade em manter o equilíbrio emocional pode gerar distanciamento afetivo, redução da empatia e alterações na qualidade das interações, o que evidencia que o esgotamento ultrapassa o campo individual e alcança as relações estabelecidas no contexto ministerial.

Nakano, Nery e Vasconcellos (2018) evidenciam que o burnout em líderes religiosos está associado a aspectos psicossociais que interferem diretamente na forma como esses indivíduos percebem seu papel e suas relações, contribuindo para o enfraquecimento dos vínculos e para a sensação de isolamento. Esse processo indica que o desgaste emocional não apenas compromete o bem-estar do pastor, mas também altera sua forma de se posicionar diante das responsabilidades e das expectativas que permeiam o exercício do ministério.

A dimensão emocional do desgaste também se expressa por meio de sentimentos de frustração, insegurança e perda de sentido em relação às atividades ministeriais, indicando um enfraquecimento da motivação que sustenta o exercício pastoral. A repetição de experiências de sobrecarga e a dificuldade em perceber resultados concretos podem intensificar essa sensação, contribuindo para o aprofundamento do desgaste ao longo do tempo.

Morillas (2021) distingue a tristeza da depressão ao afirmar que a tristeza constitui uma reação emocional transitória diante das dificuldades da vida, enquanto a depressão apresenta caráter persistente e mais profundo. O autor destaca que os quadros depressivos podem comprometer significativamente o funcionamento global do indivíduo, afetando relações sociais, atividades cotidianas e a própria percepção de si.

De acordo com Sousa (2019), a relação entre burnout e depressão em pastores evidencia que o desgaste emocional pode evoluir para quadros mais complexos de sofrimento psíquico, ampliando os impactos sobre a saúde mental e a qualidade de vida. A presença de sintomas como desânimo persistente e sensação de esgotamento contínuo demonstra que o acúmulo de tensões no ministério pode gerar consequências que ultrapassam o campo funcional e atingem profundamente o equilíbrio psicológico do líder religioso.

Outro aspecto relevante refere-se à interferência do desgaste emocional na vivência espiritual do pastor, uma vez que o esgotamento pode afetar sua relação com a própria fé e com o sentido de sua vocação. Santos (2022) destaca que o exercício do ministério da palavra envolve dimensões que exigem entrega integral, e quando essa entrega ocorre em um cenário de desgaste contínuo, tende a comprometer a qualidade da experiência espiritual, gerando conflitos internos e enfraquecimento do envolvimento com as práticas ministeriais.

Os impactos do desgaste emocional na vida do pastor revelam um processo complexo que envolve alterações no bem-estar psicológico, nas relações interpessoais e na vivência do próprio ministério. A permanência em um estado de sobrecarga contínua contribui para o aprofundamento dessas consequências, evidenciando a necessidade de reconhecer os limites do exercício pastoral e de valorizar práticas que favoreçam a preservação da saúde emocional ao longo da trajetória ministerial.

2.5 Consequências do burnout no contexto ministerial

As consequências do burnout no contexto ministerial revelam um conjunto de efeitos que se desenvolvem de forma progressiva, atingindo não apenas a saúde emocional do pastor, mas também sua atuação e suas relações interpessoais. O esgotamento decorrente da sobrecarga de demandas tende a comprometer a energia psíquica e a estabilidade emocional, interferindo na forma como o líder religioso vivencia sua vocação. Esse processo se intensifica à medida que o desgaste se acumula, dificultando a manutenção de um equilíbrio adequado no exercício do ministério.

Segundo Simões (2021), o burnout em religiosos envolve uma transformação gradual na forma como o indivíduo percebe o sentido de suas atividades, evidenciando um distanciamento em relação ao propósito que anteriormente orientava sua atuação. Esse enfraquecimento do significado atribuído ao ministério contribui para a redução do envolvimento e para o surgimento de sentimentos de desmotivação, afetando diretamente a qualidade da prática pastoral.

O impacto do burnout também se manifesta na dimensão emocional, por meio de estados persistentes de cansaço, irritabilidade e dificuldade de concentração, que comprometem o funcionamento cotidiano do pastor. A continuidade dessas manifestações tende a intensificar o desgaste psicológico, dificultando a capacidade de resposta diante das exigências do ministério e ampliando a sensação de sobrecarga ao longo do tempo.

De acordo com Neta (2023), fatores associados à ansiedade e à depressão em pastores estão diretamente relacionados à intensidade das demandas emocionais e à ausência de suporte adequado, indicando que o burnout pode evoluir para quadros mais amplos de sofrimento psíquico. Essa relação evidencia que o esgotamento não se restringe a um estado isolado, mas se conecta a outras formas de adoecimento que impactam profundamente a saúde mental do líder religioso.

Um outro aspecto relevante diz respeito à forma como o burnout interfere na vivência espiritual do pastor, gerando conflitos internos e dificuldades na manutenção do envolvimento com práticas que anteriormente eram fonte de sentido. A experiência de desgaste emocional pode fragilizar a conexão com a própria vocação, contribuindo para o surgimento de dúvidas e questionamentos que intensificam o sofrimento psicológico.

Como aponta Conceição (2025), a presença de sofrimento psíquico no contexto pastoral evidencia que o líder religioso pode enfrentar quadros de depressão associados à sobrecarga emocional, o que compromete sua capacidade de lidar com as exigências do ministério. A permanência nesse estado favorece o aprofundamento do desgaste, dificultando a recuperação emocional e ampliando a vulnerabilidade diante das pressões cotidianas.

O burnout também impacta as relações interpessoais, afetando a forma como o pastor se conecta com a comunidade e com sua própria família. O distanciamento afetivo e a dificuldade de comunicação tornam-se mais frequentes, refletindo o enfraquecimento dos vínculos e a redução da capacidade de oferecer suporte emocional de maneira eficaz.

Na perspectiva de Diniz (2025), o agravamento do sofrimento psíquico no ministério pode levar a situações extremas, evidenciando que o burnout, quando não reconhecido, pode evoluir para quadros de maior gravidade. A exposição contínua a demandas intensas, sem condições adequadas de cuidado, contribui para o aprofundamento do desgaste e para a intensificação dos riscos associados à saúde mental do pastor.

Outro impacto significativo refere-se à redução da eficácia ministerial, uma vez que o pastor passa a apresentar dificuldades na tomada de decisões, na condução de atividades e na gestão de conflitos. Essa limitação funcional evidencia que o burnout interfere diretamente na

qualidade do exercício pastoral, comprometendo a capacidade de liderança e de orientação da comunidade.

Segundo Simões (2021), a experiência de burnout também está associada à sensação de esvaziamento emocional, na qual o indivíduo se percebe incapaz de sustentar o nível de envolvimento anteriormente presente em sua atuação. Esse estado contribui para a manutenção de um ciclo de desgaste, no qual a falta de energia emocional dificulta a recuperação e reforça o distanciamento em relação às atividades ministeriais.

A relação entre burnout e sofrimento psíquico também se expressa na dificuldade em reconhecer a necessidade de ajuda, o que prolonga o estado de desgaste e impede a adoção de estratégias de cuidado. De acordo com Neta (2023), a ausência de suporte institucional e de espaços de escuta contribui para a manutenção desse quadro, dificultando a interrupção do processo de adoecimento emocional no contexto pastoral.

As consequências do burnout no ministério pastoral evidenciam um cenário complexo, no qual o esgotamento emocional afeta múltiplas dimensões da vida do pastor, incluindo sua saúde mental, suas relações e sua atuação. A permanência em um estado de desgaste contínuo revela a importância de reconhecer os sinais do burnout e de promover condições que favoreçam o cuidado e o equilíbrio no exercício da vocação pastoral.

Em síntese, a discussão desenvolvida neste capítulo evidenciou que o burnout no contexto pastoral se manifesta como um processo complexo e progressivo, diretamente relacionado à exposição contínua a estressores emocionais e à dificuldade de recuperação diante das exigências do ministério. As dimensões de exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal demonstram que o esgotamento ultrapassa o nível funcional, atingindo a forma como o pastor se percebe, se relaciona e vivencia sua vocação, o que compromete não apenas sua saúde mental, mas também a qualidade de sua atuação ministerial.

A articulação entre estresse psicológico, ansiedade e depressão reforça que o desgaste emocional no ministério pastoral se desenvolve a partir de um conjunto de fatores interdependentes que se acumulam ao longo do tempo, intensificando a vulnerabilidade do líder religioso diante das demandas cotidianas. A compreensão dessas manifestações permite reconhecer que o burnout não constitui um evento pontual, mas um processo que exige atenção contínua e estratégias adequadas de enfrentamento, o que direciona a análise para os fatores associados ao seu desenvolvimento e para as possibilidades de prevenção no contexto pastoral, conforme será abordado no capítulo seguinte.

CAPÍTULO 3 – FATORES ASSOCIADOS E ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO

Os fatores associados ao burnout pastoral incluem o acúmulo de funções, a ausência de apoio institucional, a pressão comunitária e a negligência do autocuidado, elementos que intensificam a vulnerabilidade emocional do pastor. Diante desse cenário, tornam-se necessárias estratégias que promovam o equilíbrio entre vida pessoal e ministerial, como o estabelecimento de limites saudáveis, o fortalecimento de redes de apoio e a valorização de práticas de cuidado emocional. A adoção dessas medidas contribui para a preservação da saúde mental e para a continuidade sustentável do exercício pastoral.

3.1 Fatores de risco no ministério pastoral

Os fatores de risco no ministério pastoral constituem um conjunto de elementos que se desenvolvem no cotidiano da prática religiosa e que, de forma progressiva, contribuem para o desgaste emocional do líder espiritual. A intensidade das demandas, aliada à multiplicidade de funções assumidas, cria um ambiente de elevada exigência que tende a ultrapassar os limites pessoais do pastor. Essa realidade se agrava quando há ausência de pausas, dificuldade em reconhecer fragilidades e uma cultura que valoriza a disponibilidade constante, mantendo o indivíduo inserido em uma dinâmica contínua de pressão e envolvimento emocional.

Segundo Freudenberger (1974), o burnout está relacionado ao desgaste progressivo provocado pela dedicação excessiva e pela permanência prolongada em contextos marcados por elevada pressão emocional. O autor afirma que o acúmulo de responsabilidades e a dificuldade de recuperação física e psicológica favorecem estados persistentes de exaustão, especialmente em atividades que exigem constante envolvimento interpessoal. Nesse cenário, a ausência de limites adequados e de práticas de cuidado contribui para a intensificação do esgotamento e para o comprometimento gradual do equilíbrio emocional do indivíduo.

O acúmulo de funções no ministério pastoral eleva o nível de exigência emocional e reduz as possibilidades de descanso efetivo, favorecendo o desenvolvimento do burnout. A multiplicidade de papéis, que envolve liderança, aconselhamento, administração e ensino, impõe uma carga contínua de responsabilidade que dificulta a recuperação psíquica. A pressão por resultados espirituais e o compromisso com o cuidado da comunidade intensificam o desgaste ao longo do tempo, especialmente quando associados à ausência de limites entre vida pessoal e atuação ministerial (Oates, 1971, p. 12).

Segundo Sanagiotto (2023), o ambiente eclesial apresenta condições que favorecem o esgotamento de líderes religiosos, especialmente quando há sobrecarga de responsabilidades e

ausência de suporte institucional adequado. A permanência em um cenário marcado por exigências constantes e expectativas elevadas contribui para a formação de um estado de tensão prolongada, no qual o pastor se vê constantemente mobilizado a responder às demandas da comunidade, dificultando a recuperação emocional e ampliando a vulnerabilidade ao desgaste psicológico.

Na observação de Nakano, Nery e Vasconcellos (2018), o burnout em líderes religiosos está associado a fatores psicossociais que envolvem pressão institucional, expectativas comunitárias e acúmulo de responsabilidades no exercício ministerial. Esses elementos contribuem para a formação de um ambiente de elevada exigência emocional, no qual o indivíduo se mantém constantemente mobilizado para responder às demandas da comunidade. A interação desses fatores favorece o desenvolvimento de desgaste contínuo, impactando diretamente a saúde emocional do pastor.

O burnout não acontece da noite para o dia; é resultado de um estresse contínuo, por um longo período, que, por fim, gradativamente toma conta da pessoa até culminar no esgotamento. Posso pensar em três causas para que o burnout ocorra entre pastores, missionários e líderes em geral. Em primeiro lugar, é esperado que eles sempre sejam educados, cuidadosos e fortes e tenham jogo de cintura para lidar com todas as situações. Por isso, eles não podem expressar frustrações e desapontamentos e, portanto, devem guardá-los para si. De fato, qualquer expressão mais intensa pode gerar mal-estar e julgamento da comunidade. Essa forma de trabalhar costuma ser uma fonte de burnout. Em segundo lugar, o fato de pastores, missionários e líderes em geral terem de mostrar resultados, suportar a forte pressão de relatar, em números, o crescimento da congregação e arcar com as constantes demandas de atenção nas áreas relacional, administrativa e financeira da igreja ou da missão também costuma ser uma fonte de burnout. Em terceiro lugar, outra fonte de burnout pode ser o próprio missionário, pastor ou líder. Sua falta de confiança, sua baixa autoestima, sua dificuldade para dizer não, estabelecer limites claros (não nebulosos nem rígidos demais) e fazer enfrentamentos, seu desejo de agradar sempre e sua necessidade de realização, aprovação e afeto fazem dele um forte candidato a burnout (Morillas, 2022, p. 130).

A centralização das atividades ministeriais no pastor intensifica a carga de trabalho e reduz as possibilidades de compartilhamento de responsabilidades dentro da comunidade. De acordo com Pessoa et al. (2020), o sofrimento de pastores com sintomas de burnout está diretamente relacionado à intensidade das exigências e à dificuldade em estabelecer limites no exercício da liderança. Esse processo favorece a naturalização do desgaste, mantendo o líder em atividade mesmo diante de sinais evidentes de esgotamento, o que contribui para o agravamento do quadro emocional ao longo do tempo.

A exposição contínua a situações de sofrimento humano também se configura como um fator relevante de risco, pois exige do pastor envolvimento emocional constante e profundo. Como aponta Guerra (2017), o burnout na vida pastoral resulta da interação entre pressões

externas, exigências internas e circunstâncias específicas do ministério, criando um ambiente propício ao esgotamento. Essa dinâmica favorece a acumulação de tensões que, quando não elaboradas adequadamente, comprometem a saúde emocional do líder religioso de maneira progressiva.

Outro elemento importante refere-se à dificuldade em estabelecer limites claros entre vida pessoal e ministerial, o que contribui para a manutenção de uma rotina marcada por disponibilidade contínua. Na perspectiva de Pavei e André (2023), a ausência de delimitação na ação pastoral está associada à incapacidade de reconhecer as próprias fragilidades diante das exigências do ministério, favorecendo o acúmulo de responsabilidades e a intensificação da sobrecarga emocional ao longo da prática pastoral.

A pressão institucional e comunitária também se apresenta como um fator que amplia os riscos no ministério, uma vez que reforça a expectativa de desempenho constante e elevado. Segundo Sanagiotto (2023), a exigência de resultados e a valorização da produtividade dentro do ambiente religioso contribuem para a intensificação do desgaste, pois mantêm o pastor inserido em um ciclo contínuo de demandas que dificultam a preservação de sua saúde emocional ao longo do tempo.

A dificuldade em reconhecer sinais iniciais de esgotamento contribui para a permanência do pastor em condições prejudiciais à sua saúde psicológica. De acordo com Pessoa et al. (2020), a naturalização do sofrimento no ministério impede intervenções precoces, favorecendo o agravamento do quadro emocional. Essa condição mantém o líder exposto a fatores de risco que se acumulam gradualmente, dificultando a interrupção do processo de desgaste.

A interação entre exigências internas e externas intensifica a vulnerabilidade emocional do pastor, especialmente quando há cobrança pessoal elevada associada às expectativas da comunidade. Conforme discute Guerra (2017), o burnout se desenvolve de maneira gradual, a partir da combinação de fatores que se reforçam mutuamente, criando um cenário de pressão constante que compromete a capacidade de enfrentamento do indivíduo diante das demandas do ministério.

A ausência de práticas de cuidado e de estratégias de equilíbrio contribui para o aprofundamento dos fatores de risco, uma vez que o pastor permanece inserido em uma rotina que não favorece a recuperação emocional. Na perspectiva de Pavei e André (2023), a dificuldade em estabelecer limites e priorizar o autocuidado mantém o líder em uma dinâmica de constante exigência, o que intensifica o desgaste e reduz a possibilidade de preservação do bem-estar psicológico.

Um outro aspecto relevante refere-se à dificuldade de delegar funções, o que reforça a centralização das atividades e amplia a carga de responsabilidades. Como aponta Guerra (2017), a incapacidade de redistribuir tarefas contribui para o acúmulo de demandas e para o aumento da pressão sobre o pastor, mantendo-o em um estado contínuo de sobrecarga que compromete sua estabilidade emocional ao longo do tempo.

A manutenção de uma rotina marcada por exigências contínuas e ausência de suporte adequado favorece a intensificação dos fatores de risco no ministério pastoral. Na perspectiva de Pavei e André (2023), a permanência em um ambiente que não reconhece limites humanos contribui para o aprofundamento do desgaste, pois mantém o líder inserido em uma lógica de entrega constante que dificulta a preservação de sua saúde emocional.

Os fatores de risco no ministério pastoral revelam uma realidade complexa, marcada pela interação de elementos institucionais, emocionais e sociais que se acumulam ao longo da prática religiosa. A permanência em um ambiente de exigência contínua, associada à ausência de suporte e à dificuldade em estabelecer limites, contribui para a intensificação do desgaste emocional e para a fragilidade psicológica do pastor, mantendo-o em uma dinâmica que exige atenção constante às condições que influenciam sua saúde e sua atuação.

3.2 Ausência de apoio institucional e seus efeitos

A ausência de apoio institucional no ministério pastoral constitui um dos fatores que mais intensificam o desgaste emocional dos líderes religiosos, uma vez que limita o acesso a recursos essenciais para o enfrentamento das demandas cotidianas. O pastor, inserido em um ambiente de elevada exigência, tende a assumir responsabilidades amplas sem contar com estruturas organizacionais que promovam suporte adequado. Essa realidade contribui para a sensação de isolamento e para o acúmulo de tensões, dificultando a construção de uma prática ministerial equilibrada e sustentável ao longo do tempo.

Fatores como isolamento, falta de reconhecimento e ausência de apoio institucional contribuem significativamente para o agravamento do esgotamento emocional. A dificuldade em reconhecer a própria vulnerabilidade e buscar ajuda prolonga o estado de exaustão, tornando o quadro mais complexo. A interação entre demandas emocionais intensas, estrutura organizacional limitada e envolvimento profundo com a comunidade cria um cenário propício ao desenvolvimento do burnout no contexto pastoral (Hart, 1995, p. 34).

Segundo Silva (2018), a ausência de apoio institucional compromete diretamente a capacidade de prevenção do burnout entre ministros religiosos, uma vez que reduz as possibilidades de acompanhamento e intervenção diante dos sinais iniciais de desgaste. A falta

de mecanismos formais de cuidado favorece a permanência do pastor em um estado de sobrecarga contínua, dificultando a identificação de limites pessoais e contribuindo para o aprofundamento do sofrimento emocional no exercício do ministério.

A fragilidade das estruturas institucionais também se manifesta na inexistência de espaços destinados à escuta e ao acolhimento do próprio pastor, o que amplia a sensação de invisibilidade de suas necessidades emocionais. Como aponta Da Silva (2024), o sofrimento psíquico de líderes religiosos frequentemente permanece oculto, sendo tratado como algo secundário diante das demandas da comunidade, o que impede a elaboração adequada das experiências vivenciadas no cotidiano pastoral.

A ausência de apoio institucional também interfere na forma como o pastor lida com situações de alta complexidade emocional, uma vez que ele se vê diante de desafios que exigem preparo e suporte contínuo. Segundo Sanagiotto (2023), a falta de redes estruturadas de apoio no contexto eclesial contribui para a intensificação do desgaste, pois mantém o líder religioso isolado diante das pressões que caracterizam o exercício ministerial, dificultando a construção de estratégias eficazes de enfrentamento.

Outro efeito significativo refere-se à sobrecarga decorrente da centralização das responsabilidades no pastor, que passa a assumir múltiplas funções sem a devida divisão de tarefas. Nakano, Nery e Vasconcellos (2018) destacam que fatores psicossociais, como a ausência de suporte organizacional, influenciam diretamente o desenvolvimento do burnout, evidenciando que o ambiente institucional exerce papel fundamental na preservação da saúde emocional dos líderes religiosos.

A ausência de apoio também contribui para o agravamento de quadros de sofrimento psíquico, uma vez que o pastor permanece exposto a demandas intensas sem contar com acompanhamento adequado. De acordo com Sousa (2019), a relação entre burnout e depressão em pastores evidencia que a falta de suporte institucional favorece a evolução de estados de desgaste para condições mais severas, comprometendo significativamente o bem-estar psicológico do líder religioso.

A repetição de situações de sobrecarga, associada à falta de suporte, tende a gerar um ciclo de desgaste difícil de ser interrompido, no qual o pastor continua desempenhando suas funções mesmo diante de sinais de esgotamento. Segundo Silva (2018), a ausência de políticas institucionais voltadas ao cuidado dos líderes religiosos contribui para a manutenção desse ciclo, dificultando a implementação de práticas preventivas que poderiam reduzir os impactos do desgaste emocional.

A invisibilidade do sofrimento pastoral também se intensifica em ambientes onde não há reconhecimento das fragilidades humanas do líder religioso. Como aponta Da Silva (2024), a falta de abertura para o diálogo sobre saúde mental no contexto religioso impede que o pastor expresse suas dificuldades, mantendo-o em uma posição de constante exigência que favorece o acúmulo de tensões e o aprofundamento do sofrimento psíquico.

A ausência de apoio institucional ainda impacta a qualidade das relações interpessoais, uma vez que o desgaste emocional tende a interferir na forma como o pastor se conecta com a comunidade. Segundo Sanagiotto (2023), a falta de suporte adequado contribui para o enfraquecimento dos vínculos, pois o líder passa a vivenciar um estado de esgotamento que compromete sua capacidade de oferecer cuidado e orientação de maneira efetiva.

Outro aspecto relevante refere-se à dificuldade em estabelecer práticas de autocuidado em ambientes que não valorizam a saúde emocional do pastor. Nakano, Nery e Vasconcellos (2018) evidenciam que a ausência de suporte organizacional dificulta a construção de estratégias de equilíbrio, mantendo o líder inserido em uma dinâmica de exigência constante que favorece o desgaste e reduz a possibilidade de recuperação emocional.

A permanência em um contexto institucional fragilizado contribui para a intensificação dos fatores de risco no ministério pastoral, uma vez que o pastor se vê diante de demandas crescentes sem o suporte necessário para enfrentá-las. De acordo com Sousa (2019), a falta de apoio adequado amplia a vulnerabilidade ao sofrimento psíquico, reforçando a necessidade de estruturas institucionais que promovam cuidado e acompanhamento contínuo.

A ausência de apoio institucional no ministério pastoral evidencia a importância de reconhecer o papel das organizações religiosas na promoção da saúde emocional de seus líderes. A falta de suporte adequado não apenas intensifica o desgaste, mas também compromete a sustentabilidade do exercício ministerial, mantendo o pastor inserido em uma dinâmica de sobrecarga que exige atenção contínua às condições que influenciam seu bem-estar e sua atuação.

3.3 Estratégias de enfrentamento do desgaste emocional

As estratégias de enfrentamento do desgaste emocional no ministério pastoral configuram-se como elementos fundamentais para a preservação da saúde psíquica do líder religioso diante das exigências contínuas do exercício ministerial. A intensidade das demandas espirituais, relacionais e institucionais exige a construção de práticas que favoreçam o equilíbrio interno e a capacidade de resposta às pressões cotidianas. Nesse sentido, o enfrentamento não

se limita à redução de tarefas, mas envolve a reorganização da rotina, o reconhecimento de limites e a adoção de mecanismos que permitam a manutenção da estabilidade emocional ao longo do tempo.

De acordo com Morillas (2021, p. 150), o burnout pode ser manejado de forma mais eficaz quando identificado precocemente, uma vez que seu agravamento pode comprometer significativamente a continuidade das atividades profissionais, especialmente em funções de liderança. A autora ressalta que a percepção dos sinais iniciais nem sempre é evidente para o próprio indivíduo, sendo, muitas vezes, mais facilmente identificada por pessoas próximas, o que torna relevante a observação externa e a autoavaliação periódica como estratégias para reconhecer indícios de esgotamento.

De acordo com Santos e Pereira (2021), a implementação de estratégias de cuidado no ministério pastoral envolve a criação de espaços que favoreçam o descanso emocional e a reflexão sobre as práticas ministeriais. A valorização de momentos de pausa e a construção de rotinas que incluam períodos de recuperação contribuem para a redução do desgaste acumulado, permitindo que o pastor reorganize suas energias e mantenha maior equilíbrio diante das demandas que se apresentam de forma contínua.

A organização do tempo também se apresenta como uma estratégia relevante no enfrentamento do desgaste emocional, especialmente quando o pastor consegue delimitar suas atividades e estabelecer prioridades no cotidiano ministerial. Como aponta Silva et al. (2020), a gestão adequada das tarefas contribui para a diminuição da sobrecarga, pois favorece a distribuição equilibrada das responsabilidades e reduz a sensação de pressão constante que caracteriza a rotina pastoral em contextos de elevada exigência.

Outro aspecto fundamental refere-se à construção de redes de apoio, que possibilitam ao pastor compartilhar experiências, dificuldades e desafios enfrentados no exercício do ministério. Segundo Sanagiotto (2023), o suporte institucional e relacional exerce papel decisivo na prevenção do esgotamento, uma vez que reduz o isolamento e favorece a elaboração das vivências emocionais, contribuindo para a manutenção do equilíbrio psicológico diante das pressões ministeriais.

A adoção de práticas de autocuidado também se configura como uma estratégia essencial, pois permite ao pastor reconhecer suas próprias necessidades e investir em ações que promovam bem-estar emocional. Conforme discute Pessoa et al. (2020), a valorização do cuidado pessoal contribui para a prevenção do burnout, pois fortalece a capacidade de enfrentamento e reduz os impactos negativos associados à sobrecarga de responsabilidades no ministério pastoral.

A reflexão contínua sobre a própria prática ministerial também contribui para o enfrentamento do desgaste, permitindo que o pastor identifique padrões de comportamento que favorecem a sobrecarga. Santos e Pereira (2021) destacam que a consciência sobre os próprios limites e a disposição para ajustar a forma de atuação são elementos que auxiliam na construção de uma prática mais equilibrada, reduzindo a intensidade do desgaste emocional ao longo do tempo.

A delimitação de limites claros entre vida pessoal e ministerial constitui outra estratégia relevante, pois favorece a preservação de espaços destinados ao descanso e à recuperação emocional. Segundo Silva et al. (2020), a ausência dessa delimitação contribui para a intensificação do desgaste, enquanto a construção de fronteiras mais definidas permite ao pastor reorganizar sua rotina e reduzir a exposição contínua às demandas ministeriais.

A busca por suporte institucional estruturado também se apresenta como um fator importante no enfrentamento do desgaste emocional, uma vez que possibilita o acesso a recursos que auxiliam na gestão das demandas. Como aponta Sanagiotto (2023), a presença de mecanismos de apoio dentro das organizações religiosas contribui para a redução do isolamento e para a construção de estratégias coletivas que favorecem o equilíbrio emocional dos líderes.

A partilha de responsabilidades no ambiente ministerial também constitui uma estratégia eficaz, pois reduz a centralização das tarefas e permite uma distribuição mais equilibrada das funções. De acordo com Pessoa et al. (2020), a delegação de atividades contribui para a diminuição da sobrecarga, favorecendo a construção de uma rotina mais sustentável e reduzindo os impactos do desgaste emocional no exercício pastoral.

O desenvolvimento de habilidades emocionais, como a capacidade de reconhecer sentimentos e lidar com situações de tensão, também se apresenta como um recurso importante no enfrentamento do desgaste. Santos e Pereira (2021) evidenciam que o fortalecimento dessas competências contribui para a ampliação da resiliência, permitindo que o pastor lide de maneira mais equilibrada com as exigências do ministério e com as pressões que emergem no cotidiano.

A reorganização das práticas ministeriais, com foco na sustentabilidade da atuação pastoral, também contribui para a redução do desgaste emocional. Conforme discute Silva et al. (2020), a adaptação das atividades às condições reais do pastor favorece a construção de um ritmo de trabalho mais equilibrado, reduzindo a intensidade das exigências e promovendo maior estabilidade emocional ao longo do exercício ministerial.

As estratégias de enfrentamento do desgaste emocional no ministério pastoral evidenciam a necessidade de uma abordagem que articule dimensões individuais e institucionais na preservação da saúde do pastor. A complexidade das demandas ministeriais

exige que o cuidado não seja compreendido apenas como responsabilidade pessoal, mas como um processo que envolve também o ambiente organizacional e as condições em que o exercício pastoral ocorre, favorecendo a construção de práticas mais equilibradas e sustentáveis no cotidiano.

3.4 Práticas de cuidado e equilíbrio no ministério

As práticas de cuidado e equilíbrio no ministério pastoral constituem elementos essenciais para a manutenção da saúde emocional do líder religioso diante das exigências contínuas da atuação ministerial. A intensidade das demandas espirituais, relacionais e institucionais exige a construção de estratégias que favoreçam a preservação do bem-estar psicológico e a sustentabilidade da prática pastoral ao longo do tempo. Nesse cenário, o cuidado não se limita a ações pontuais, mas envolve uma reorganização da forma de viver o ministério, considerando limites, necessidades pessoais e condições reais de atuação.

Conforme discute Guerra (2017), o enfrentamento do desgaste na vida pastoral exige a adoção de práticas que considerem a gradualidade do esgotamento e a necessidade de intervenção contínua no cotidiano ministerial. A construção de um ritmo de trabalho mais equilibrado permite ao pastor reconhecer os sinais iniciais de sobrecarga, favorecendo a implementação de ajustes que contribuem para a preservação de sua saúde emocional diante das pressões constantes.

A delimitação de limites na atuação pastoral se apresenta como uma prática fundamental para a manutenção do equilíbrio, uma vez que permite ao líder organizar suas responsabilidades de maneira mais sustentável. Na perspectiva de Pavei e André (2023), a definição de fronteiras claras entre as atividades ministeriais e a vida pessoal contribui para a redução da sobrecarga, possibilitando a construção de espaços de descanso e recuperação emocional que são essenciais para a continuidade do exercício pastoral.

A presença de suporte institucional também se configura como um elemento importante nas práticas de cuidado, pois favorece a criação de ambientes que reconhecem as necessidades emocionais dos líderes religiosos. Segundo Sanagiotto (2023), a existência de redes de apoio dentro do contexto eclesial contribui para a diminuição do isolamento e para o fortalecimento da capacidade de enfrentamento diante das demandas, promovendo maior equilíbrio na prática ministerial.

O desenvolvimento de estratégias de autocuidado representa outro aspecto relevante na preservação da saúde emocional do pastor, uma vez que envolve a valorização de práticas que favorecem o bem-estar físico e psicológico. De acordo com Silva (2018), o reconhecimento da importância do cuidado pessoal contribui para a prevenção do burnout, pois permite ao pastor investir em ações que fortalecem sua capacidade de lidar com as exigências do ministério de forma mais equilibrada.

A atenção à saúde mental também se apresenta como uma dimensão central nas práticas de cuidado, especialmente em contextos onde o sofrimento psíquico tende a ser invisibilizado. Como aponta Da Silva (2024), a abertura para o diálogo sobre saúde emocional no ambiente religioso favorece o reconhecimento das fragilidades humanas do pastor, contribuindo para a construção de estratégias que promovem maior equilíbrio e bem-estar no exercício ministerial.

A reorganização das atividades pastorais também se configura como uma prática relevante, pois permite ao líder ajustar sua rotina de acordo com suas possibilidades reais. Conforme discute Guerra (2017), a adaptação das práticas ministeriais às condições do pastor contribui para a redução do desgaste, favorecendo a construção de um modelo de atuação mais sustentável e menos suscetível ao esgotamento emocional.

A construção de uma cultura ministerial que valorize o cuidado e o equilíbrio também exerce papel importante na preservação da saúde emocional do pastor. Na perspectiva de Pavei e André (2023), a promoção de práticas que reconheçam os limites humanos contribui para a redução da sobrecarga, criando um ambiente mais saudável para o exercício do ministério e favorecendo a manutenção do bem-estar psicológico ao longo do tempo.

A valorização do suporte coletivo no ambiente religioso também se apresenta como uma estratégia relevante, pois permite a partilha de responsabilidades e a construção de vínculos de apoio. Segundo Sanagiotto (2023), a existência de uma rede de suporte contribui para a redução das pressões individuais, favorecendo a criação de condições mais equilibradas para a atuação pastoral e diminuindo os impactos do desgaste emocional.

A implementação de práticas preventivas voltadas ao cuidado emocional também se mostra fundamental para a manutenção do equilíbrio no ministério. De acordo com Silva (2018), a adoção de medidas que antecipem o surgimento do desgaste contribui para a preservação da saúde mental, permitindo ao pastor lidar de forma mais eficaz com as exigências do cotidiano ministerial.

A promoção de espaços de escuta e acolhimento dentro do contexto eclesial também se configura como uma prática importante para o cuidado do pastor. Como aponta Da Silva (2024), a criação de ambientes que favoreçam a expressão das dificuldades emocionais contribui para

a redução do sofrimento psíquico, possibilitando a elaboração das experiências vivenciadas no ministério e fortalecendo o equilíbrio emocional do líder religioso.

As práticas de cuidado e equilíbrio no ministério pastoral ressaltam a necessidade de considerar o pastor em sua totalidade, contemplando de forma integrada as dimensões física, emocional e espiritual. A atenção a esses aspectos permite reconhecer que o exercício ministerial exige não apenas dedicação vocacional, mas também condições adequadas de preservação da saúde e do bem-estar ao longo da trajetória pastoral.

Dessa forma, a construção de estratégias voltadas à promoção do bem-estar e à organização da rotina torna-se essencial para a continuidade sustentável do ministério. A adoção de práticas que favoreçam o equilíbrio contribui para a manutenção da estabilidade emocional e para o fortalecimento da atuação pastoral, possibilitando que o pastor desenvolva sua vocação de forma mais consciente, equilibrada e duradoura ao longo do tempo.

3.5 Propostas de prevenção do burnout pastoral

As propostas de prevenção do burnout pastoral envolvem a construção de práticas contínuas que favoreçam a preservação da saúde emocional do líder religioso diante das exigências do ministério. A intensidade das demandas espirituais, relacionais e institucionais exige uma reorganização do modo de atuação pastoral, considerando limites, necessidades pessoais e condições reais de trabalho. Nesse sentido, a prevenção não se restringe a intervenções pontuais, mas implica um conjunto de ações articuladas que buscam reduzir a sobrecarga e promover equilíbrio no exercício da vocação.

Na perspectiva de Nakano, Nery e Vasconcellos (2018), a prevenção do burnout em líderes religiosos está diretamente relacionada à atenção aos aspectos psicossociais que influenciam o cotidiano ministerial. A identificação de fatores que contribuem para o desgaste permite a construção de estratégias que favorecem o fortalecimento emocional, reduzindo a vulnerabilidade diante das pressões e contribuindo para uma atuação mais equilibrada ao longo do tempo.

A valorização da saúde mental como elemento central no ministério pastoral também se apresenta como uma proposta relevante de prevenção, especialmente diante da relação entre desgaste emocional e sofrimento psíquico. Segundo Sousa (2019), a associação entre burnout e depressão em pastores evidencia a necessidade de intervenções que priorizem o cuidado emocional, possibilitando a identificação precoce de sinais de desgaste e a adoção de medidas que evitem o agravamento do quadro.

A implementação de práticas de cuidado contínuo no ambiente ministerial constitui uma estratégia importante para a prevenção do esgotamento emocional. De acordo com Santos e Pereira (2021), a criação de espaços que favoreçam o descanso, a reflexão e o acompanhamento do pastor contribui para a redução da sobrecarga, permitindo que o líder reorganize sua rotina e fortaleça sua capacidade de enfrentamento diante das demandas cotidianas.

A organização do tempo e a delimitação de responsabilidades também se configuram como propostas fundamentais para a prevenção do burnout pastoral. Como aponta Silva et al. (2020), a gestão equilibrada das atividades contribui para a diminuição da pressão constante, favorecendo a construção de uma rotina mais sustentável e reduzindo os impactos do desgaste emocional no exercício do ministério.

A construção de redes de apoio no contexto eclesial representa outra estratégia relevante para a prevenção do esgotamento, pois possibilita ao pastor compartilhar experiências e dificuldades. Conforme discute Sanagiotto (2023), o suporte institucional exerce papel decisivo na redução do isolamento, favorecendo a elaboração das vivências emocionais e contribuindo para a manutenção do equilíbrio psicológico no exercício pastoral.

O desenvolvimento de competências emocionais também se apresenta como uma proposta importante, pois permite ao pastor lidar de maneira mais consciente com as exigências do ministério. Nakano, Nery e Vasconcellos (2018) evidenciam que a atenção às dimensões psicossociais contribui para o fortalecimento da resiliência, favorecendo a construção de estratégias que reduzem o impacto das pressões e ampliam a capacidade de enfrentamento diante das demandas.

A promoção de práticas voltadas ao autocuidado constitui um elemento essencial na prevenção do burnout pastoral, uma vez que permite ao líder reconhecer suas próprias necessidades e investir em ações que favoreçam o bem-estar. De acordo com Sousa (2019), o cuidado com a saúde emocional contribui para a redução dos riscos associados ao esgotamento, possibilitando uma atuação mais equilibrada e menos suscetível ao desgaste contínuo.

A reflexão sobre a prática ministerial também se configura como uma estratégia relevante, pois permite ao pastor identificar padrões que contribuem para a sobrecarga. Segundo Santos e Pereira (2021), a consciência sobre os próprios limites e a disposição para ajustar a forma de atuação favorecem a construção de uma prática mais sustentável, reduzindo a intensidade das exigências e promovendo maior equilíbrio emocional.

A reorganização das atividades e a adaptação do ritmo de trabalho às condições do pastor também contribuem para a prevenção do burnout. Como aponta Silva et al. (2020), a adequação das demandas à capacidade de enfrentamento permite reduzir o acúmulo de tensões,

favorecendo a manutenção da saúde emocional e a continuidade do exercício ministerial de forma mais equilibrada.

A valorização do suporte institucional e da construção de ambientes que reconheçam as necessidades do pastor também se apresenta como um elemento central nas propostas de prevenção. Conforme discute Sanagiotto (2023), a criação de estruturas que favoreçam o cuidado e o acompanhamento contínuo contribui para a redução do desgaste, promovendo condições mais saudáveis para o exercício do ministério pastoral.

Em síntese, as propostas de prevenção do burnout pastoral evidenciam a necessidade de uma abordagem integrada, que considere aspectos individuais, institucionais e relacionais na preservação da saúde emocional do pastor. A complexidade do ministério exige que o cuidado não seja entendido como responsabilidade isolada, mas como um processo compartilhado, no qual diferentes dimensões da vida pastoral são consideradas de forma articulada, favorecendo condições mais equilibradas para o exercício da vocação.

Desta maneira, a adoção de práticas de cuidado, o fortalecimento das redes de apoio e a reorganização das atividades ministeriais assumem papel central na promoção do bem-estar. Essas iniciativas contribuem para reduzir a sobrecarga, ampliar a capacidade de enfrentamento e sustentar uma atuação mais estável, permitindo que o pastor exerça seu ministério com maior equilíbrio emocional e com menor vulnerabilidade aos efeitos do esgotamento ao longo do tempo.

Por fim, a análise dos fatores associados ao burnout pastoral evidenciou que o esgotamento emocional do líder religioso resulta da interação entre condições individuais, demandas institucionais e características do próprio exercício ministerial. Elementos como a sobrecarga de funções, a ausência de apoio institucional, a pressão por desempenho e a dificuldade em estabelecer limites configuram um ambiente propício ao desgaste contínuo, no qual o pastor se mantém inserido em uma dinâmica de exigência constante que compromete sua capacidade de enfrentamento e recuperação emocional.

As estratégias de enfrentamento e as práticas de cuidado discutidas ao longo do capítulo indicam que a preservação da saúde emocional no ministério pastoral depende da construção de um equilíbrio entre as demandas externas e as necessidades internas do indivíduo, envolvendo tanto iniciativas pessoais quanto mudanças no contexto institucional. A valorização do autocuidado, o fortalecimento de redes de apoio e a reorganização das práticas ministeriais apontam para a possibilidade de uma atuação mais sustentável, na qual o reconhecimento dos limites humanos se torna condição fundamental para a continuidade saudável do exercício pastoral.

CONCLUSÃO

A sobrecarga emocional no ministério pastoral evidencia uma realidade marcada pela intensificação das demandas espirituais, emocionais e relacionais atribuídas aos líderes religiosos na contemporaneidade. O exercício contínuo do cuidado pastoral, associado à necessidade de atender expectativas institucionais e comunitárias, amplia significativamente o desgaste psicológico ao longo da trajetória ministerial. Nesse cenário, o pastor passa a vivenciar uma rotina caracterizada pela elevada exigência emocional e pela dificuldade de estabelecer espaços adequados de recuperação e descanso.

O estudo permitiu identificar que o ministério pastoral ultrapassa a dimensão estritamente espiritual, envolvendo atividades administrativas, sociais e emocionais que exigem disponibilidade constante. A multiplicidade de funções assumidas pelo pastor contribui para a fragmentação do tempo e para a intensificação das responsabilidades cotidianas. Esse acúmulo de atribuições favorece a formação de um ambiente propício ao desgaste emocional, especialmente quando não há divisão adequada de tarefas e suporte institucional consistente.

As discussões desenvolvidas ao longo da pesquisa demonstraram que a exposição contínua ao sofrimento humano constitui um dos elementos centrais relacionados à sobrecarga emocional no ministério pastoral. O contato frequente com situações de dor, crises familiares, conflitos e sofrimento psíquico exige elevado envolvimento afetivo do líder religioso. Essa dinâmica favorece o acúmulo progressivo de tensões internas, comprometendo gradualmente o equilíbrio emocional e a capacidade de enfrentamento diante das demandas ministeriais.

A análise teórica também evidenciou que o burnout se manifesta como um processo progressivo de esgotamento associado à permanência em contextos de elevada exigência emocional. As dimensões de exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal revelam que o desgaste ultrapassa o cansaço físico e alcança aspectos profundos da experiência subjetiva do pastor. No contexto ministerial, esse quadro interfere diretamente na motivação, na vivência espiritual e na qualidade das relações estabelecidas com a comunidade.

Outro aspecto relevante identificado no estudo refere-se à dificuldade de estabelecer limites entre vida pessoal e atuação ministerial. A constante expectativa de disponibilidade faz com que muitos pastores permaneçam conectados às demandas da comunidade mesmo em períodos destinados ao descanso e à convivência familiar. Essa ausência de delimitação favorece jornadas prolongadas e reduz as possibilidades de recuperação emocional, contribuindo para a manutenção de um estado contínuo de sobrecarga psicológica.

A pesquisa também demonstrou que a ausência de apoio institucional representa um fator significativo para o agravamento do desgaste emocional no contexto pastoral. A inexistência de espaços de acolhimento, acompanhamento psicológico e suporte organizacional contribui para o isolamento do líder religioso diante das pressões do ministério. A falta de reconhecimento das necessidades emocionais do pastor favorece a invisibilidade do sofrimento psíquico e dificulta intervenções preventivas relacionadas ao burnout.

Outro elemento identificado diz respeito à fragilidade das práticas de autocuidado entre líderes religiosos, frequentemente marcada pela priorização constante das necessidades da comunidade em detrimento do cuidado pessoal. A negligência do descanso, do lazer e da atenção à saúde mental contribui para o enfraquecimento progressivo das condições emocionais do pastor. A permanência nesse padrão de funcionamento favorece a intensificação do desgaste e reduz a capacidade de enfrentamento diante das exigências ministeriais.

As reflexões desenvolvidas permitiram observar que o sofrimento emocional no ministério pastoral não deve ser compreendido como sinal de fraqueza espiritual ou ausência de fé. O desgaste psicológico resulta da interação entre demandas institucionais, pressões relacionais e limitações humanas presentes no exercício contínuo do cuidado pastoral. O reconhecimento dessa realidade torna-se fundamental para a construção de uma compreensão mais humanizada acerca da saúde emocional dos líderes religiosos.

O estudo também evidenciou que o burnout pastoral produz impactos significativos nas relações interpessoais, na vivência espiritual e no desempenho ministerial. A redução da energia emocional interfere na capacidade de escuta, acolhimento e orientação da comunidade, comprometendo o vínculo estabelecido entre pastor e membros da igreja. Além disso, o desgaste prolongado tende a gerar sentimentos de frustração, desmotivação e perda de sentido em relação ao próprio ministério.

As análises realizadas demonstraram que a prevenção do burnout pastoral exige ações que envolvam tanto iniciativas individuais quanto estratégias institucionais voltadas ao cuidado do líder religioso. A valorização de práticas de autocuidado, o fortalecimento de redes de apoio e a divisão equilibrada de responsabilidades constituem medidas relevantes para a preservação da saúde emocional no exercício ministerial. A construção de ambientes eclesiais mais acolhedores também se apresenta como elemento indispensável nesse processo.

Conclui-se que os principais fatores associados à sobrecarga emocional e ao burnout em pastores evangélicos são a multiplicidade de funções, a exposição contínua ao sofrimento humano, a ausência de apoio institucional, a dificuldade de estabelecer limites e a fragilidade de práticas regulares de autocuidado. Esses fatores evidenciam que o cuidado pastoral saudável

depende não apenas da espiritualidade individual do pastor, mas também da existência de estruturas comunitárias e institucionais que reconheçam sua humanidade, suas limitações e suas necessidades emocionais.

A discussão proposta ao longo deste estudo contribui para ampliar o olhar sobre a saúde emocional no contexto pastoral, destacando a importância de reconhecer os impactos das exigências ministeriais sobre a vida do líder religioso. A valorização do cuidado integral do pastor representa uma condição essencial para a continuidade saudável do exercício ministerial e para a construção de práticas religiosas mais equilibradas. A ampliação de estudos relacionados ao tema poderá favorecer novas reflexões sobre estratégias de prevenção e fortalecimento emocional no contexto eclesial.

REFERÊNCIAS

BAXTER, Richard. **Gildas Salvianus: The Reformed Pastor**. Wipf and Stock Publishers, 2018.

CONCEIÇÃO, Levi. **Depressão pastoral: os desafios da saúde mental na vida do líder religioso**. Multidisciplinary Journal Lattice, v. 2, n. 4, 2025.

DA SILVA, José Carlos Ferreira. **Feridas Invisíveis: a realidade do sofrimento psíquico em padres e pastores decorrente da prática pastoral**. Editora Dialética, 2024.

DINIZ, Denilson Correa. **Entre o altar e o abismo: o suicídio de pastores como fenômeno social e religioso**. Repositório Institucional UFPB. 2025.

FRANCIONI, Filipe Zappala Massi de Oliveira. **Cuidado Pastoral: A Saúde Física, Emocional E Espiritual Do Pastor**. Epitaya E-books, v. 1, n. 55, p. 427-446, 2023.

FERREIRA, Celso Ricardo Pereira. O Papel Da Liderança Na Detecção, Prevenção E Posvenção Do Suicídio De Pastores. **Pneuma: Revista Teológica**, v. 4, n. 2, p. 188-206, 2025.

FREUDENBERGER, Herbert J. **Staff burnout**. *Journal of social issues*, v. 30, n. 1, p. 159-165, 1974.

FREUDENBERGER, Herbert J. **Burnout: Past, present, and future concerns**. *Loss, Grief & Care*, v. 3, n. 1-2, p. 1-10, 1989.

GUERRA, L. M. **El burnout en la vida pastoral. Descripción analítica de las causas, la gradualidad, y las circunstancias en juego**. *Ecclesia*, v. 31, n. 3-4, p. 337-359, 2017.

HART, Archibald D. **Adrenaline and stress: the exciting new breakthrough that helps you overcome stress damage**. HarperChristian+ ORM, 1995.

MASLACH, Christina; LEITER, Michael P. **Burnout**. In: **Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior**. Academic Press, 2016. p. 351-357.

MORILLAS, Abner. **Vozes que Clamam do Deserto - Cura da Alma Missionária - Interface entre transtornos emocionais e espiritualidade em missionários transculturais**. 1ª Edição. Lura Editorial. São Caetano do Sul - SP, 2022.

MORILLAS, Abner. **Cura da Alma - Manual de Relação de Ajuda Pastoral Psicoterápico**. 1ª Edição, Lura Editorial - São Paulo, 2021.

NAKANO, Erika Feltrin Marques; NERY, Alberto Domeniconi; VASCONCELLOS, Esdras Guerreiro. **Burnout, discurso do sujeito coletivo e aspectos psicossociais em pastoras e pastores**. *Life style*, v. 5, n. 1, p. 25-41, 2018.

NETA, Dalva Carneiro. **Fatores associados à ansiedade e depressão entre pastores: uma revisão integrativa**. Repositório Institucional Unicabury, v. 1, n. 1, p. 25-40, 2023.

OATES, Wayne Edward. **Confessions of a workaholic: The facts about work addiction.** (No Title), 1971.

PAVEI, Yhur Brulinger; ANDRÉ, Elias Mande Laurindo. Limites Da Ação Pastoral: Práticas De Cuidado E/Ou Esgotamento Ministerial? **Azusa: Revista de Estudos Pentecostais**, v. 14, n. 1, 2023.

PESSOA, Jimmy Barbosa et al. **Anjos cansados: o sofrimento de pastores com sintomas da síndrome de burnout na Assembleia de Deus ministério do Belém em São Paulo.** Repositório Institucional PUC SP. 2020.

RODRIGUES, Cleide da Silva et al. Síndrome De Burnout Em Pastores. **Revista Contemporânea**, v. 4, n. 8, p. e5346-e5346, 2024.

SANAGIOTTO, Vagner. **Padres exaustos: a síndrome de burnout no contexto eclesial brasileiro.** Editora Vozes, 2023.

SANTOS, Francisco de Assis Souza dos; PEREIRA, Samuel Trindade Dias. Síndrome de Burnout e a ocorrência em pastores: propostas para a prevenção e cuidado. **Revista Davar Polissêmica**, 2021.

SANTOS, Paulo Ramos. Cuidando da saúde mental e espiritual do pastor: uma abordagem a respeito da necessidade do aconselhamento pastoral direcionado a pastores da Igreja Evangélica Assembléia de Deus. **Revista Teológica**, n. 6, 2016.

SANTOS, Valdeci. **As Três Dimensões Do Ministério Da Palavra.** Fides Reformata, v. 27, n. 1, 2022.

SANTOS, Valdeci. **O Pastor E A Síndrome De Burnout: Uma Abordagem Teológica-Pastoral.** Fides Reformata, v. 23, n. 2, 2018.

SILVA, Alexandre Ribeiro da et al. O burnout na jornada pastoral. **Revista Faculdade Vitória em Cristo**, 2020.

SILVA, Ricardo Ferreira da. **Burnout e suas ressonâncias em ministros religiosos: parâmetros para prevenção.** Adelpha Repositório Digital. 2018.

SILVA, Roberto dos Santos; AMARAL, Misael. **Esgotamento Pastoral: Causas, prevenção e tratamento do burnout.** Pós-Escrito, v. 9, n. 1, 2024.

SIMÕES, Thales Epov. **O significado da síndrome de burnout no discurso do sujeito coletivo de religiosos de uma instituição eclesial de vida ativa.** 2021. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

SOARES, Márcio Greyck Antério. **Os perigos do ministério pastoral: Navegando pelos desafios com fé e sabedoria.** Editora CRV, 2024.

SOUSA, Fabiana Josefa do Nascimento et al. Depressão e burnout em pastores. **Revista Summae Sapientiae**, v. 2, n. 2, 2019.

SPURGEON, Charles Haddon. **An All-Round Ministry: Addresses to Ministers and Students.** Counted Faithful, 2020.