

## **O CUIDADO DO PASTOR CONSIGO MESMO**

### THE PASTOR'S CARE OF HIMSELF

*Dr. Vanderlei Alberto Schach<sup>1</sup>*

#### RESUMO

Este artigo trata do cuidado do pastor consigo mesmo, visando à preservação do pastor em seu ministério a partir do cuidado que ele deve ter nas áreas espiritual, emocional e física. Estas estão baseadas na recomendação paulina de 1 Tm 4.16 e outros textos que evocam o cuidado do cuidador consigo mesmo.

**Palavras-chaves:** Pastor. Igreja. Cuidado.

#### ABSTRACT

This article deals with the care of the pastor with himself, aiming at the preservation of the pastor in his ministry from the care he should take in the spiritual, emotional and physical areas. These are based on the Pauline recommendation of 1 Timothy 4:16 and other texts that evoke the care of the caregiver with himself.

**Keywords:** Pastor. Church. Care.

#### INTRODUÇÃO

A elaboração deste artigo surgiu de uma experiência de cuidado de si mesmo do autor. Num sentido geral, observam-se muitos pastores que estão cansados por não observarem o cuidado próprio. Diante dessa necessidade, o autor propõe-se a

---

<sup>1</sup> O autor é bacharel em Teologia, mestre (Bíblia) e doutor em Teologia Prática, pastor e professor na Faculdade Batista Pioneira de Ijuí. Pesquisa sobre a criança em situação de vulnerabilidade afetiva. E-mail: vanderleischach@yahoo.com.br

escrever algumas linhas sobre o cuidado com o cuidador (que é o pastor), no sentido de encorajamento. O estudo tem por base I Timóteo 4.16, mas outros textos sobre o cuidado do pastor serão abordados. De forma geral, Deus cuida do seu servo pastor; de forma específica, ele mesmo tem de cuidar de si. Para tanto, este artigo está num nível mais prático do que acadêmico.

Primeiramente se fará a abordagem do cuidado espiritual, porque deste dependem os demais cuidados. Em segundo lugar, será mencionado o cuidado emocional, porque deste dependem as decisões corretas. Por último, o cuidado físico, que tem conotação direta com a salvação dos ouvintes mais próximos. Neste ponto também será apresentado o Teste de Malach, que ajuda o pastor a entender em que nível de *stress* se encontra. Porém, apenas o teste não é suficiente para diagnosticar e confirmar algum problema de saúde: requer-se a ajuda de um profissional.

É necessário informar ao leitor que este artigo abrange apenas a parte que diz respeito ao pastor, ou seja, aos seus direitos. Para que não se tenha uma visão unilateral desse assunto, numa próxima edição será apresentado um artigo sobre as obrigações do pastor para com a igreja, procurando ter um equilíbrio ministerial entre pastor e igreja.

## I. QUANDO DEUS CUIDA DO PASTOR (E ESTE DE SI MESMO)

### I.1 Cuidado consigo mesmo

Atente bem para a sua própria vida e para a doutrina, perseverando nesses deveres, pois, agindo assim, você salvará tanto a si mesmo quanto aos que o ouvem (ITm 4.16).

É certo que Deus cuida dos pastores, seus servos fiéis que ele mesmo chamou para si para pastorear seus filhos. No entanto, é necessário que o próprio pastor cuide de si mesmo fazendo a parte que Deus não faz no pastor ou na pessoa dele. Todas as dimensões da vida de um pastor são importantes e precisam ser bem cuidadas. Neste ponto serão destacadas três, que se julgam as mais importantes para a pessoa do pastor e para um bom ministério pastoral: espiritual, emocional e física.

Segundo a psicóloga Roseli Oliveira, a “espiritualidade, que, em geral, é considerada na dimensão vertical, com Deus, só terá sentido se conectada às demais dimensões; caso contrário, será apenas espiritualização, ou seja, ‘conhecimento sobre’ Deus”.<sup>2</sup> O versículo acima, que Paulo escreve para Timóteo, é enfático no cuidado consigo mesmo, chegando a dizer que deste cuidado depende a salvação do pastor e de seus ouvintes.

<sup>2</sup> OLIVEIRA, Roseli M. Künrich de. *Pra não perder a alma: o cuidado aos cuidadores*. São Leopoldo: Sinodal, 2012. p. 89.

## 1.2 Cuidado espiritual (Lv 16.17)

Já no Antigo Testamento havia uma prescrição para o sacerdote, sua família e a assembleia, o que hoje chamaríamos de igreja. A referida prescrição encontra-se em Levítico 16.17: *Ninguém estará na Tenda do Encontro quando Arão entrar para fazer propiciação no Lugar Santíssimo, até a saída dele, depois que fizer propiciação por si mesmo, por sua família e por toda assembleia de Israel.* Esta prescrição, segundo Harrison, era necessária para purificar as dependências do tabernáculo causada pela própria presença dos israelitas. Ainda conforme Harrison, “suas transgressões e seus pecados (veja 16.16) eram os de acidente, de negligência ou por ignorância, e não a rejeição do amor segundo a aliança, para o qual não havia perdão” (veja Nm 15.30).<sup>3</sup>

Há uma ordem sequencial lógica ascendente no ritual de purificação a ser observada: primeiro pela vida do sacerdote, em segundo lugar por sua família e por último pela congregação. Isto significa que o líder espiritual deve ter cuidado com sua vida espiritual. Se houver cometido pecados, deve acertar-se com Deus. Se a família ou demais pessoas ligadas à casa do sacerdote tivessem cometido pecado, o líder espiritual era responsável e, finalmente, também recaía sobre ele a responsabilidade por toda congregação. Isto é, a autoridade espiritual do líder procede de sua intimidade com Deus.

No Novo Testamento, o livro de Atos dos Apóstolos registra uma ordem de cuidar de si mesmo enunciada pelo apóstolo Paulo: “Cuidem de vocês mesmos e de todo o rebanho sobre o qual o Espírito Santo os colocou como bispos, para pastorearem a igreja de Deus,<sup>4</sup> que ele comprou com seu próprio sangue” (At 20.28). O termo grego para “cuidar” é *προσέχετε* (*proskete*) e pode ser traduzido por “estar num contínuo estado de prontidão e disposição para descobrir a respeito de um perigo, uma necessidade, ou um erro futuro e reagir de forma adequada [...], estar alerta para, guardar-se de”.<sup>5</sup>

Os dois termos gregos, tanto de Timóteo (*ἐπέχω*) como de Atos (*προσέχω*), mesmo acrescidos de diferentes preposições, possuem a mesma raiz, *έχω*. Os dois verbos estão no tempo presente e modo imperativo, dando ênfase para uma ação durativa e contínua como ordem a ser executada. A voz ativa do verbo indica o fato de que o próprio sujeito aponta para a realização da ação em si ou para si mesmo.

Em outras palavras, o pastor deve estar atento para o que poderá vir a acontecer e

<sup>3</sup>HARRISON, Roland K. *Levítico: introdução e comentário*. São Paulo: Mundo Cristão, 1983. p. 159.

<sup>4</sup>Em relação à variante “igreja de Deus, que ele comprou com seu próprio sangue” veja: OMANSON, Roger L. *Variantes textuais no Novo Testamento*. Análise e avaliação do aparato crítico de *O Novo Testamento grego*. Tradução e adaptação de Wilson Scholz. Barueri: Sociedade Bíblica do Brasil, 2010. p. 280-282.

<sup>5</sup>LOUW, Johannes P.; NIDA, Eugene A. *Léxico grego-português do Novo Testamento baseado em domínios semânticos*. Trad. Vilson Scholz. Barueri: Sociedade Bíblica do Brasil, 2013. Verbete nº 27.59. p. 299.

precaver-se a si mesmo para reagir de forma adequada. Essa atitude de precaução não diz respeito apenas ao cuidado espiritual do rebanho, mas do próprio pastor.

Em sua autobiografia, Billy Graham menciona que por razões de segurança e privacidade teve que se mudar para uma localidade interiorana, a fim de evitar os holofotes. Foi uma decisão tomada para proteger a si mesmo e à sua família.<sup>6</sup>

Muitos pastores ficam estressados com os crentes imaturos que existem na igreja. Segundo o apóstolo Paulo, mesmo sendo o que são, de alto ou baixo nível espiritual, foram comprados por preço de sangue. Boor explica que não é função dos líderes espirituais “falar criticamente e lamentar muito sobre os filhos de Deus. Não me cabe irritar-me com aquilo em que Deus investiu seu sangue”.<sup>7</sup> Ao observar esse princípio, muitos pastores poderiam ser poupados do desânimo espiritual. A recomendação paulina “cuidem de vocês mesmos” faz muito sentido para a atualidade. A despreocupação com o próprio cuidado é uma atitude imprópria para quem cuida de pessoas. Sendo pastores, não estão menos ameaçados, mas mais do que os demais irmãos que não estão imbuídos de autoridade pastoral. Se Satanás consegue fazer com que um pastor não cuide de sua devoção diária com Deus, de si mesmo e de sua família, então já alcançou seu alvo, porque vai conseguir tirar muitas pessoas do caminho de Deus.

Edison Queirós menciona que o pastor deve ter “uma vida de santidade para possuir autoridade espiritual. Se ele não viver o que prega, não conseguirá ter autoridade e, por isso, o povo não irá respeitá-lo. Seu ministério acabará sendo uma desgraça”.<sup>8</sup>

Quando um funcionário chega a uma empresa para trabalhar, primeiramente fala com o chefe ou até mesmo com o proprietário antes de começar o seu dia de trabalho. Com o ministério pastoral não é diferente. Antes de começar qualquer trabalho na “empresa” de Deus, o pastor como servo deve pedir autorização ou aguardar ordens para saber exatamente o que fazer. A forma como vai receber estas ordens faz toda diferença. A resposta você já imagina: estudando a Bíblia. Apenas ler ainda não é o suficiente para um pastor. Ele precisa primeiramente alimentar a sua alma e ainda buscar alimento espiritual para o rebanho. Isto requer tanto trabalho como o de uma dona de casa: após tomar seu café e lavar a louça, ela começa a preparar o almoço para a família. Muitos pastores leem alguns versículos da Bíblia indicados por uma leitura devocional diária.

<sup>6</sup> GRAHAM, Billy. *Billy Graham: o evangelista do século*. Trad. Maria Emília de Oliveira. São Paulo: Hagnos, 2008. p. 755-757.

<sup>7</sup> BOOR, Werner de. *Atos dos apóstolos*. Comentário esperança. Tradução de Werner Fuchs. Curitiba: Esperança, 2003. p. 299.

<sup>8</sup> QUEIRÓS, Edison. *Transparência no ministério: como ser um líder segundo o coração de Deus*. São Paulo: Vida, 1998. p. 127.

Não há nada de errado nisso; mas, a exemplo da dona de casa, ao pastor requer-se mais trabalho no preparo da alimentação espiritual, ou seja, ele deve ler vários capítulos ou até mesmo um livro inteiro da Bíblia de uma só vez. Tanto os membros da igreja como as demais pessoas percebem quando o pastor tem intimidade com Deus. Parece que o Espírito Santo fala para eles.

Ao estudar profundamente a Bíblia, o pastor também verá a necessidade de oração. Ele deverá dizer para Deus o que está sentindo e como está se sentindo em relação ao seu ministério. Por meio da oração, o pastor coloca-se debaixo da autoridade de Deus, busca suporte e direção para ministrar. Muitas coisas que o pastor deve resolver, a partir da oração, Deus já vai à frente encaminhando soluções. Por meio da oração, o pastor obtém a certeza se deve ou não fazer determinada atividade. A oração é uma forma de proteção de Deus ao pastor.

Assim como o chefe sabe que o funcionário veio ao trabalho, Deus também sabe que o pastor veio ao trabalho. Porém, há um diferencial quando o funcionário trabalha sem ordens do chefe e atrai para si toda responsabilidade de algo que eventualmente possa dar errado. Quando o pastor fala a Deus sobre a igreja, então ele transfere a responsabilidade para o “chefe”, ou seja, Deus.

É melhor realizar menos atividades com aprovação de Deus do que muitas sem aprovação. E o que é a aprovação de Deus? São aquelas atividades ou pregações que não causam apenas admiração no ouvinte, mas frutos dignos de arrependimento.

### 1.3 Cuidado emocional (1Tm 3.2)

Como se percebe, o pastor cuida de si mesmo, da família, da igreja e ainda outras pessoas. Nesse ambiente de relacionamentos com as várias camadas da sociedade, afloram todo tipo de emoções. Por isso, ninguém mais do que o pastor precisa ter suas emoções bem cuidadas. Paulo escreve a Timóteo que *é necessário, pois, que o bispo seja irreprensível, marido de uma só mulher, moderado, sensato, respeitável, hospitaleiro e apto para ensinar*. Desta recomendação, serão analisadas as palavras em que há conotação emocional, como:

- *νηφάλιος (nēphalios)* “ocorre apenas nas Epístolas Pastorais, e significa o estilo abstinentes de vida que se requer dos bispos (1Tm 3.2), das mulheres (1Tm 3.11) e dos presbíteros (Tt 2.2). O principal nestes contextos é o autocontrole necessário para o ministério eficaz”.<sup>9</sup> Portanto, o termo não se aplica somente à embriaguez com bebida

<sup>9</sup>BUDD, Philip J. In: BROWN, Colin; LOTHAR, Coenen (Orgs.). *Dicionário internacional de teologia do Novo Testamento*. Trad. Gordon Chown. São Paulo: Vida Nova. 2000. v. II, p. 2412.

alcoólica, mas pode ser usado metaforicamente. Para embriaguez específica, como a descrita em ICo 11.21 e Ef 5.18, o termo empregado é μεθύω (*methyō*) ou ainda como aparece em ITm 3.3: πάροινος (*pāroinos*) significando “alguém que senta-se por muito tempo com o seu vinho, escravo da bebida”.<sup>10</sup>

- σόφρων (*sōfrōn*) “comportar-se de forma sensata, com a implicação de refletida consciência do que é melhor”.<sup>11</sup> Para que o pastor possa tomar decisões ou orientar alguém a tomar a decisão correta, ele precisa estar com suas emoções estabilizadas.

- κόσμιος (*kosmios*) “Implica em (*sic*) comportamento ordeiro, mas também no cumprimento dos deveres e o ordenamento da vida interior, da qual surge o comportamento exterior”.<sup>12</sup>

Assim como os membros, o pastor também sente várias emoções, como por exemplo alegria, tristeza e dor na alma. Ele se preocupa constantemente com suas ovelhas, enquanto que estas na maioria das vezes estão bem. Às vezes isso acontece porque elas descarregaram todos seus problemas no pastor: enquanto ele, em noites intermináveis, está preocupado em como ajudar suas ovelhas a resolver seus problemas, elas quase sempre estão dormindo tranquilamente. Conforme o pastor Ebenezer Carlos dos Santos,

a filosofia de alguns crentes é que tanto o pastor como a sua família são obrigados a ouvir desaforos. Aliás, nossas igrejas estão cheias de membros mal acostumados, peritos em ‘colocar obreiros para fora’, valendo-se da democracia, por vezes arma de dois gumes em nossas igrejas, estes indivíduos agem impiedosamente contra os servos de Deus.<sup>13</sup>

Infelizmente, situações como a acima descrita ainda acontecem. Porém, dentro do plano de proteção de Deus ao pastor, estas pessoas deveriam saber respeitar a pessoa e a família do pastor. Billy Graham, ao fazer um retrospecto de suas longas viagens enquanto seus filhos ainda eram pequenos, menciona que saiu daquele tempo muito mais pobre emocionalmente e psicologicamente. Também lamenta “profundamente não ter podido estar em casa para ver as crianças crescendo e se desenvolvendo”.<sup>14</sup>

Em alguns textos bíblicos aparece o respeito às autoridades espirituais, como por exemplo: “Paulo respondeu: Irmãos, eu não sabia que ele era o sumo sacerdote, pois

<sup>10</sup> RIENECKER, Fritz; ROGERS, Cleon. *Chave linguística do Novo Testamento*. Trad. Gordon Chown e Júlio Paulo T. Zabatiero. São Paulo: Vida Nova, 1995. p. 461.

<sup>11</sup> LOUW, 2013, verbete nº 88.93, p. 669.

<sup>12</sup> RIENECKER, 1995, p. 461.

<sup>13</sup> SANTOS, Ebenezer Carlos dos. *Pastor, salve seu filho*. São Paulo: Vida Nova, 1977. p. 28.

<sup>14</sup> GRAHAM, 2008, p. 758.

está escrito: ‘Não fale mal de uma autoridade do seu povo’” (At 23.5). Paulo não está tentando abrandar a sua sentença, mas, como bom cristão, considerou seriamente a palavra da lei mosaica: “Não blasfemem contra Deus nem amaldiçoem uma autoridade do seu povo” (Êx 22.28). O autor da carta aos hebreus também afirma com veemência o respeito pelas autoridades: “Obedeçam a seus líderes e submetam-se à autoridade deles. Eles cuidam de vocês como quem deve prestar contas. Obedeçam-lhes, para que o trabalho deles seja uma alegria e não um peso, pois isso não seria proveitoso para vocês” (Hb 13.17). Este versículo explica que o líder espiritual cuida das pessoas que Deus lhe confiou e que um dia terá que prestar contas desse cuidado. Por esse motivo, os líderes espirituais podem “reivindicar a obediência dos membros da igreja. A boa ordem e subordinação fraterna não somente têm efeitos benéficos na situação atual da igreja, mas significam uma bênção eterna para todos os participantes”,<sup>15</sup> principalmente o pastor e sua família.

Recomenda-se também ao pastor que tenha amigos fora da igreja, com os quais possa conversar outros assuntos que não sejam referentes ao ministério. Visitar esporadicamente (ou quando houver necessidade) um psicólogo é útil à saúde emocional do pastor. Ele precisa de alguém para desabafar. Muitos colegas o fazem com sua esposa e sentem grande alívio após desabafar com ela, porém, “com quem ela repartirá”<sup>16</sup> o desabafo? Não é justo que a esposa do pastor receba uma carga emocional que poderá vir a prejudicá-la futuramente, a não ser que esteja devidamente preparada para ouvir os desabafo do marido.

É esperado do pastor que ele esteja sempre alegre e bem-humorado em todas as circunstâncias, não importando se ele está com enxaqueca ou se dormiu mal à noite. O pastor não é de aço e por isso nem sempre terá condições emocionais para ouvir os membros. O que ele pode fazer nestas situações?

Muitas decisões erradas são tomadas quando se está abalado emocionalmente. “Há graves perigos em nossas emoções descontroladas”.<sup>17</sup> Assim sendo, como pastores devemos ter em mente que nem todas as decisões precisam ser tomadas agora, com extrema urgência. Quando não se sabe o que fazer, é melhor não fazer nada. Uma conversa com Jesus, um momento de reflexão e uma noite de sono bem dormida podem ajudar a tomar a decisão certa. Conforme Wilder, “havendo dúvidas quanto ao

<sup>15</sup> LAUBACH, Fritz. *Carta aos Hebreus: comentário Esperança*. Tradução de Werner Fuchs. Curitiba: Esperança, 2000. p. 228.

<sup>16</sup> SANTOS, 1977, p. 25.

<sup>17</sup> WILDER, John B. *O jovem pastor*. Tradução de Judith Brice. Rio de Janeiro: Casa Publicadora Batista, 1971. p. 54.

modo de agir, o Ministro de Deus deverá suspender seu julgamento até que esteja em condições de deliberar serenamente”.<sup>18</sup>

O pastor pode agir sinceramente, mostrando quando não está bem. Além disso, ser humilde para reconhecer suas limitações, e não ser detentor de todas as verdades e respostas. Observe a declaração do apóstolo Paulo sobre suas próprias emoções: *E foi com fraqueza, temor e com muito tremor que estive entre vocês* (1Co 2.3). A mensagem divina não pode ser anunciada com força física e emocional ou ainda bons sermões convincentes, embora sejam importantes. “... Não por força, nem por violência, mas pelo meu Espírito, diz o Senhor dos Exércitos” (Zc 4.6). O pastor deve depender do Autor da mensagem e esta dependência causará certo temor e tremor. Quando um pregador está muito seguro de si mesmo sobre o que vai pregar, então deveria repensar sua mensagem.

A esposa do pastor (quando casado) é a primeira ovelha do rebanho e que precisa ser pastoreada também sob o aspecto emocional, envolvendo relacionamento sexual.<sup>19</sup> Mas atenção: este tipo de pastoreio é somente para os casados, conforme orientação de Paulo à igreja de Corinto: *“O marido deve cumprir os seus deveres conjugais para com sua mulher, e da mesma forma a mulher para com seu marido”* (1Co 7.3). Se o pastor estiver com suas emoções machucadas em função do seu trabalho, como poderá atender as exigências da Bíblia em relação à esposa? Ou ainda se a esposa estiver magoada em função da igreja, como ela poderá satisfazer as necessidades emocionais do marido?

Caro colega de ministério, a igreja percebe quando o pastor não está bem com sua esposa. Devemos ser exemplo também na área emocional (Tt 2.7). A igreja deve preservar as emoções do pastor, caso contrário poderá chegar ao ponto de não conseguir mais relacionar-se emocionalmente com sua esposa. Quando o pastor está bem ajustado emocionalmente com sua esposa, muitos casais perceberão isso e seguirão seu exemplo, trazendo cura para os casais da igreja que poderão estar eventualmente desajustados.

#### 1.4 Cuidado físico

Este aspecto de cuidado igualmente está incluso no versículo já abordado (1Tm 4.16), porém aqui a ênfase é no cuidado com o corpo físico do pastor. Talvez esta seja uma área ainda pouco observada pelos pastores, porém o cuidado a que Paulo

<sup>18</sup> WILDER, 1971, p. 54.

<sup>19</sup> “A cama e a mesa (refeições) são os lugares onde mais se evidenciam as aproximações ou os distanciamentos afetivos” (OLIVEIRA, 2012, p. 82).



se refere ao escrever para Timóteo também inclui o físico.<sup>20</sup> O cuidado com o corpo é importante porque o corpo do pastor é seu instrumento de trabalho. De acordo com a psicóloga Roseli de Oliveira, cuidar do corpo envolve alimentar-se corretamente, ter um dia de descanso - e que seja semanal - dormir as horas necessárias para um sono restaurador, proteger-se com vestuário e moradia, além da atividade física e cuidados com higiene”.<sup>21</sup> Os itens selecionados por Oliveira serão desdobrados a seguir para uma melhor compreensão:

- **Alimentação.** Conforme o reformador Lutero, no “tocante ao seu alimento (do pastor), deve-se poder dizer dele que não dispõe de uma mesa esplendidamente farta, mas tenha alimentos com moderação e limpeza”.<sup>22</sup> O pastor deve alimentar-se adequadamente, tomando cuidado para não ingerir em excesso alimentos industrializados ou gordurosos e que venham a contribuir para o desenvolvimento de hipertensão, diabetes ou outras doenças, dificultando a realização do ministério pastoral. Uma alimentação rica em frutas, legumes, verduras, água (evitar refrigerante), sucos e chás seria ideal. Na alimentação o pastor também é exemplo. A alimentação deve dar-se em família, com paz e harmonia, saboreando os alimentos. Como Paulo menciona em sua carta aos romanos: *Pois o Reino de Deus não é comida nem bebida, mas justiça, paz e alegria no Espírito Santo* (Rm 14.17).

- **Descanso.** No ministério pastoral, há trabalho para as vinte e quatro horas do dia. O pastor deve ter o seu dia de descanso, juntamente com sua família. O dia de descanso do pastor pode ser definido juntamente com o rebanho que ele está pastoreando. Em algumas igrejas locais é cultural marcar reuniões na segunda-feira à noite. Neste caso, o pastor não poderá se ausentar para se distrair com sua família e amigos (quando os têm) ou terá que voltar até a hora da reunião. Neste caso, a sugestão ao pastor é separar outro dia para o descanso.

- **Sono restaurador.** Um exemplo de que o pastor precisa dormir é o de Jesus Cristo (Lc 8.22-25). Parece que as pessoas que descansam e dormem tranquilamente têm fé em Deus. Outras não conseguem dormir devido a questões físicas e emocionais.

<sup>20</sup> Paulo menciona que o “exercício físico é de pouco proveito” (1Tm 4.8). Esta não é uma contradição paulina ou que se deva pensar que o pastor não precisa praticar exercício físico. Paulo está se referindo à *σοματικὴ γυμνασία* (*somatike gymnasia*) “exercício corporal”. “Este termo não designa os jogos ístmicos, aos quais Paulo geralmente se refere, mas os jogos sagrados de Éfeso, que se realizavam anualmente para a cidade e a cada quatro anos para toda província romana”. BOOR, Werner; BÜRKI, Hans. *Cartas aos tessalonicenses, Timóteo, Tito e Filemom*. Tradução de Werner Fuchs. Curitiba: Esperança, 2007, n. 242. p. 240.

<sup>21</sup> OLIVEIRA, 2012, p. 80.

<sup>22</sup> LUTERO, Martinho. *Obras selecionadas*. Tradução de Ison Kaiser, Luis H. Dreher, Walter O. Schlupp. São Leopoldo: Sinodal; Canoas: ULBRA; Porto Alegre: Concórdia, 2005. v. 9, p. 545.

Estas pessoas ou pastores podem estar precisando de algum tipo de medicação ou acompanhamento psicológico. Conforme Oliveira, o pastor deve procurar dormir o suficiente e evitar toda estimulação que ative o corpo e o cérebro algumas horas antes, ou seja, exercícios físicos, computador, filmes de ação, etc. Respeitar os ritmos biológicos: ao entardecer, o organismo deve ir se aquietando... Evitar ruídos e luminosidade no quarto, pois o cérebro continua a captar estímulos, mesmo que a pessoa esteja dormindo, e é necessário que ele descanse.

- **Vestuário.** Ao descrever a vestimenta do pastor há mais de 5 séculos, Lutero afirma que “o modo de vestir, a sua forma de interagir com as pessoas, que seja de tal modo que demonstre modéstia diante das pessoas; que seja probro (caráter íntegro), de sorte que não ande por aí vestido com uma túnica, como um visionário em farrapos. Antes ele deve usar roupas, chapéu e calçados decentes”.<sup>23</sup> Parafraseando Lutero, pode-se dizer que o pastor deve vestir-se de acordo com a ocasião, para não dar a falsa impressão de ser o que não é. É bom respeitar a cultura local e se adaptar a ela, vestindo-se de forma a não escandalizar ninguém.

- **Moradia.** Alguém já disse que “se o pastor que tem 20 anos de ministério já tem sua própria moradia, então é porque se preocupou tão somente consigo<sup>24</sup> e sua família, e não se preocupou com o ministério. Por outro lado, se com 40 anos ainda não tem moradia própria, nunca se preocupou consigo e sua família, mas somente com o ministério”. Portanto, o pastor deve ser moderado, achar um meio-termo em que ele se sinta protegido com sua família, sem ser motivo de falatórios ou escândalos. O pastor deve pensar em si, se momentaneamente estiver desprovido de ministério, para que tenha onde abrigar sua família.<sup>25</sup> Aqui novamente pode-se relembra a decisão de Billy Graham de se mudar para longe dos holofotes. Pensando em salvar os próprios ouvintes, Jaime Kemp cita Billy Sunday, evangelista americano das primeiras décadas do século XX: “A grande tragédia de minha vida é que, apesar de ter levado centenas de pessoas a Jesus Cristo, meus próprios filhos não são salvos”.<sup>26</sup> Mesmo

<sup>23</sup> LUTERO, 2005, p. 544-545.

<sup>24</sup> Lutero menciona que se alguém está num ofício e tem deveres somente para consigo, então ele não é apto para este ofício. LUTERO, 2005, p. 547.

<sup>25</sup> Alguns pastores como Gustav Henke, Otto Grellert e Walter Kepler, entre outros, passaram seus últimos dias num Lar de idosos. OS PIONEIROS 1910 - 2010: 100 anos de história da Convenção Batista Pioneira do Sul do Brasil. Curitiba: Convenção Batista Pioneira do Sul do Brasil, 2010. p. 160. Seria uma oportunidade para pastores que já concluíram seus ministérios? Talvez seja o germen de um trabalho de cuidado aos cuidadores que já sentiram muitas dores enquanto cuidavam.

<sup>26</sup> KEMP, Jaime. *Pastores em perigo*. São Paulo: Hagnos, 2006. p. 195

sendo pessoal, a salvação dos filhos depende em boa parcela do exemplo do pai.<sup>27</sup> Assim se realiza a salvação dos ouvintes mencionada por Paulo em 1 Timóteo 4.16.

- **Atividade física.** Esta é considerada pela medicina como um dos fatores de prevenção de doenças. Uma caminhada diária ou outro tipo de esporte ou *hobby* ativa a circulação sanguínea e oxigena o cérebro. Técnicas de relaxamento, respiração profunda, alongamentos e massagens ainda são pouco reconhecidos, embora possam trazer benefícios como “bem-estar físico, aliviando sintomas como dor de cabeça, enxaqueca, dores musculares, incômodos gastrointestinais” além de outros.

- **Higiene.** A tendência pastoral é de se manter limpo para o trabalho; porém, estando em casa, parece que surge a vontade de descuidar da higiene. O pastor deverá cuidar-se com banhos regulares, barba e cabelos cortados, vestimenta em que se sinta bem, de tal modo que ao se olhar no espelho goste de si mesmo. A esposa e a família percebem quando o marido/pai pastor se arruma apenas para o culto e vive desleixado quando está em casa com familiares. Não é aconselhável viver somente para o trabalho.

## 2. TESTE<sup>28</sup> DE MASLACH BURNOUT INVENTORY

Os cuidados acima descritos, mesmo que de forma breve, apontam para o fato de o pastor ter cuidado corporal. Porém, para que o cuidado espiritual, emocional e físico apresentem bom desempenho e conseqüentemente bons resultados ministeriais, pode-se fazer um teste que poderá indicar porque alguns itens de cuidado não produzem desempenho positivo no ministério pastoral. A seguir, há afirmativas relacionadas com o sentimento em relação ao trabalho. Por favor, leia com atenção cada uma das afirmativas e decida se você já se sentiu deste modo em seu trabalho.

Instruções:

Se você nunca teve esses sentimentos, assinale “0” (zero). Se você já teve esse sentimento, indique com que frequência você o sente, assinalando o número (de 1 a 6) que melhor descreve com que frequência você se sente dessa maneira.

Exemplo: “Eu me sinto frustrado/deprimido no trabalho”. Se você nunca sentiu frustração/depressão no trabalho, assinale o número “0” (zero). Se você raramente sente-se frustrado/deprimido no trabalho (poucas vezes por ano, ou menos) assinale

<sup>27</sup> Veja mais informações em: SANTOS, 1977.

<sup>28</sup> O teste foi retirado na íntegra de OLIVEIRA, 2012, p. 69-72. Mais informações em: CARLOTTO, Mary Sandra; CÂMARAS, Sheila Gonsalves. *Características psicométricas do Maslach Burnout Inventory - Student Survey (MBI-SS) em estudantes universitários brasileiros*. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pusf/v11n2/v11n2a05.pdf>>. Acesso em: 13 abr. 2016.

o número “1”. Se seus sentimentos de frustração/depressão são razoavelmente frequentes (poucas vezes por semana, porém não diariamente) assinale “5”. Observação: o diagnóstico definitivo só pode ser fornecido por um profissional.

	0	1	2	3	4	5	6
FREQUÊNCIA	Nunca	Algumas vezes ao ano ou menos	Uma vez ao mês ou menos	Algumas vezes durante o mês	Uma vez por semana	Algumas vezes durante a semana	Todo dia

DECLARAÇÕES	PONTUAÇÃO							FAIXA DE BURNOUT
Sinto-me emocionalmente esgotado com o meu trabalho	0	1	2	3	4	5	6	EE
Sinto-me esgotado no final de um dia de trabalho	0	1	2	3	4	5	6	
Sinto-me cansado quando me levanto pela manhã e preciso encarar outro dia de trabalho	0	1	2	3	4	5	6	
Trabalhar o dia todo é realmente motivo de tensão para mim	0	1	2	3	4	5	6	
Sinto-me acabado por causa do meu trabalho	0	1	2	3	4	5	6	EE
Só desejo fazer meu trabalho e não ser incomodado	0	1	2	3	4	5	6	
Tornei-me menos interessado no meu trabalho desde que assumi este cargo	0	1	2	3	4	5	6	DP
Tornei-me menos entusiasmado com o meu trabalho	0	1	2	3	4	5	6	
Tornei-me mais descrente sobre se o meu trabalho contribui para algo	0	1	2	3	4	5	6	
Duvido da importância do meu trabalho	0	1	2	3	4	5	6	

Sinto-me entusiasmado quando realizo algo no meu trabalho	0 1 2 3 4 5 6 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	EPT
Realizei muitas coisas valiosas no meu trabalho	0 1 2 3 4 5 6 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Posso efetivamente solucionar os problemas que surgem no meu trabalho	0 1 2 3 4 5 6 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Sinto que estou dando uma contribuição efetiva para essa organização	0 1 2 3 4 5 6 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Na minha opinião, sou bom no que faço	0 1 2 3 4 5 6 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
No meu trabalho, sinto-me confiante de que sou eficiente e capaz de fazer com que as coisas aconteçam	0 1 2 3 4 5 6 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

### RESULTADOS

MBI SUBESCALA	BAIXO	MÉDIO	ALTO
EE Exaustão Emocional	< 16	17 - 27	> 28
DP Despersonalização	< 5	6 - 10	> 11
EPT Envolvimento Pessoal no Trabalho	> 40	39 - 40	< 33

Além dos cuidados acima descritos, mais o teste de Malach, o pastor ainda pode observar os seguintes sinais de atenção:<sup>29</sup>

- aumento do consumo de café ou bebidas estimulantes para dar conta das tarefas;
- afastamento das atividades e isolamento familiar;
- trabalho por muitas horas seguidas sem intervalo para descanso;
- fica nervoso, irritado, irado e até violento;
- reclamações excessivas de si mesmo e de outros;
- come muito ou fica sem comer;
- fica muito tempo no computador, TV ou jogando em vez de descansar;
- faz coisas arriscadas e perigosas achando que não corre perigo.

<sup>29</sup> Extraídos de OLIVEIRA, 2012, p. 74.

Se houver identificação do pastor em alguma das áreas acima descritas, este deve procurar ajuda psicológica e médica ou tomar as atitudes necessárias para a redução da carga de trabalho ou a solução de problemas. Assim, evitará o esgotamento físico e emocional.

## CONCLUSÃO

Este artigo, mesmo que breve, chama a atenção para os cuidados que o pastor deve ter consigo mesmo, com seus familiares e com sua igreja. Mesmo que ele seja tentado a fazer muitas outras atividades, primeiramente deve fazer um esforço para que consiga relacionar-se diariamente com Deus: desse relacionamento virá o sucesso ministerial. O pastor não deverá ficar sobrecarregado com todo trabalho que aparece para fazer, mas ter como prioridade Deus, depois as pessoas. É nele que o pastor busca sabedoria para orientar as suas ovelhas.

Em relação ao cuidado emocional, o pastor deve evitar o *stress* e as preocupações desnecessárias. Muitas preocupações acontecem por antecipação, mesmo que nunca venham a existir. Uma pessoa que em dado momento está estressada ou irada pode tomar decisões erradas, fato que pode trazer consequências graves tanto para o ministério pastoral como para o relacionamento familiar. A família é a primeira a ser atingida por estas consequências.

Mesmo que não pareça, o cuidado físico é tão importante como as outras áreas. O pastor precisa cuidar do seu corpo, pois é instrumento de trabalho e templo do Espírito Santo, em que muitas pessoas vão buscar abrigo. Se este “templo” estiver com goteiras, aparência de estar com uma parede ruindo, janelas e portas que não funcionam adequadamente, dificilmente alguém vai buscar abrigo neste templo.

O cuidado pastoral consigo mesmo não é sinal de fraqueza, de falta de sabedoria, dons ou talentos. Pelo contrário, cuidar de si mesmo de forma proativa é viabilizar a participação no cuidado com outros. O pastor deve ter a coragem necessária para buscar ajuda quando for preciso.

## REFERÊNCIAS

BOOR, Werner de. **Atos dos apóstolos**. Comentário Esperança. Tradução de Werner Fuchs. Curitiba: Esperança, 2003.

BOOR, Werner de; BÜRKI, Hans. **Cartas aos tessalonicenses, Timóteo, Tito**

e **Filemom**. Comentário Esperança. Tradução de Werner Fuchs. Curitiba: Esperança, 2007.

BUDD, Philip J.  $\nu\eta\phi\omega$ . In: BROWN, Colin; LOTHAR, Coenen (Orgs.). **Dicionário internacional de teologia do Novo Testamento**. Tradução de Gordon Chown. São Paulo: Vida Nova, 2000. v. II, p. 2411-2412.

GRAHAM, Billy. **Billy Graham: o evangelista do século**. Tradução de Maria Emília de Oliveira. São Paulo: Hagnos, 2008.

HARRISON, Roland K. **Levítico: introdução e comentário**. São Paulo: Mundo Cristão, 1983.

LAUBACH, Fritz. **Carta aos Hebreus: comentário Esperança**. Tradução de Werner Fuchs. Curitiba: Esperança, 2000.

LOUW, Johan P.; NIDA, Eugene A. **Léxico grego-português do Novo Testamento baseado em domínios semânticos**. Tradução de Vilson Scholz. Barueri: Sociedade Bíblica do Brasil, 2013. Verbete nº 27.59.

LUTERO, Martinho. **Obras selecionadas**. Tradução de Ilson Kaiser, Luis H. Dreher e Walter O. Schlupp. São Leopoldo, Canoas; Porto Alegre: Sinodal; ULBRA, Concórdia, 2005. v. 9.

KEMP, Jaime. **Pastores em perigo**. São Paulo: Hagnos, 2006.

QUEIRÓS, Edison. **Transparência no ministério: como ser um líder segundo o coração de Deus**. São Paulo: Vida, 1998.

OLIVEIRA, Roseli M. Künrich de. **Pra não perder a alma: o cuidado aos cuidadores**. São Leopoldo: Sinodal, 2012.

OMANSON, Roger L. **Variantes textuais no Novo Testamento: análise e avaliação do aparato crítico de *O Novo Testamento grego***. Tradução e adaptação de Vilson Scholz. Barueri: Sociedade Bíblica do Brasil, 2010. p. 280-282.

OS PIONEIROS 1910 - 2010: 100 anos de história da Convenção Batista Pioneira do Sul do Brasil. Curitiba: Convenção Batista Pioneira do Sul do Brasil, 2010.

RIENECKER, Fritz; ROGERS, Cleon. **Chave linguística do Novo Testamento**. Tradução de Gordon Chown e Júlio Paulo T. Zabatiero. São Paulo: Vida Nova, 1995.

SANTOS, Ebenezer Carlos dos. **Pastor, salve seu filho**. São Paulo: Vida Nova, 1977.

WILDER, John B. **O jovem pastor**. Tradução de Judith Brice. Rio de Janeiro: Casa Publicadora Batista, 1971.



A Revista Batista Pioneira está licenciada com uma Licença Creative Commons  
Atribuição - Não Comercial - Sem Derivações - 4.0 Internacional