

Miguel de Salis Amaral (org.)
Fabio de Freitas Guimarães (org.)

O BURNOUT

Entregar-se e não ser consumido
pela exaustão e o stresse



PAULUS

INTRODUÇÃO

Nos últimos tempos apareceram nos meios de comunicação várias notícias a respeito das renúncias de bispos, ou pedidos de afastamento temporário da pastoral, que, entre outras motivações, ressaltavam o esgotamento. Uma delas explicava que um padre francês, Ivan Brient, que foi nomeado bispo auxiliar de Rennes, umas semanas depois tinha renunciado ao encargo e à ordenação episcopal por conselho do seu médico, devido a ter-lhe sido diagnosticada a síndrome de *burnout*. Na mensagem que dirigiu ao povo, explicando a sua situação, afirmava que os sintomas o levaram a entender que, por um lado, estava cansado e, por outro, temia as tensões que essa missão despertaria nele e que ele teria dificuldade em enfrentar.

São menos notícia, mas mais frequentes, os casos de exaustão ligados ao trabalho: nos padres, nas religiosas e nos religiosos. Também aparece em leigos nas mais diversas profissões, bem como entre aqueles que se dedicam a atividades de assistência em instituições de inspiração cristã. Tão grande é a dimensão da situação que mereceu a atenção do jornalismo e da arte. Por exemplo, o jornalista e escritor francês, Jean Mercier, escreveu o livro *Senhor bispo, o pároco fugiu*. Nas suas páginas, o humor e a realidade aliam-se para descrever de uma forma leve e profunda a sobrecarga de trabalho dos padres e os sentimentos de frustração que os envolvem. Publicado em França em 2016, este livro teve tanto êxito que já foi traduzido em várias línguas.

O fenómeno do esgotamento está a crescer continuamente entre os membros das nossas igrejas e comunidades, revelando-se urgente uma maior consciencialização para aquilo que está a acontecer. Também é importante dispor de melhor informação sobre os modos de remediar e prevenir esta situação e de ajudar adequadamente quem se encontra em necessidade. De facto, e esta é a boa notícia, não se trata de algo sem solução.

Este livro quer responder a essa necessidade de informação e de orientações adequadas. Quer ajudar a entender o que é o *burnout*, como identificá-lo em cada um de nós ou nos que vivem conosco, sem o confundir com outras síndromes, ou com os diversos quadros possíveis de depressão e ansiedade. E tem a intenção de proporcionar algumas pistas de como sair dele, como ajudar quem se encontra nele ou como preveni-lo.

A síndrome de *burnout* é descrita de uma forma muito geral como um fenómeno de desadaptação intimamente relacionado com a vida profissional de quem o sofre. Manifesta-se como cansaço devido à pressão e ao stress no trabalho, uma certa indiferença ou insensibilidade diante de situações e de pessoas que deveriam ser bem tratadas e, também, por uma insatisfação geral no desempenho da função que se realiza, que vai mais além da simples perda do entusiasmo. Quando as condições de sobrecarga laboral se intensificam e prolongam, prejudicam gravemente o equilíbrio psicológico e, nos casos mais graves, levam ao nível extremo de esgotamento. As manifestações sintomáticas são de diversos tipos, também devido à diversidade das pessoas, e costumam incluir exaustão física e emocional, que pode ver-se na forma de irritabilidade, ânimo deprimido, estado de ansiedade elevado e, inclusivamente, de agressividade. É um fenómeno bastante estudado e muito presente na sociedade civil e nas famílias nas primeiras duas décadas do século XXI.

O tipo de atividade em que esta síndrome tem mais chance de aparecer é aquele em que há uma forte dedicação e envolvimento

ao serviço dos outros: médicos, enfermeiras, outros profissionais da saúde, polícias, militares e assistentes sociais. Mas uma tal empatia e intensa dedicação aos outros é muito habitual na vida quotidiana dos padres, dos religiosos e das religiosas, e também naqueles leigos empenhados em trabalhos assistenciais em instituições de clara identidade cristã. Por essa semelhança entre tais atividades, alguns poderiam pensar que bastaria ler um livro sobre o *burnout* para estar prevenido ou, se fosse o caso, pôr remédio a uma situação deste género.

Os autores que colaboram neste projeto sabem que existem livros de qualidade sobre o *burnout* que podem satisfazer as exigências do mundo em que nos encontramos. Porém, consideram que há pelo menos três questões importantes que justificam um livro como este mais orientado para padres, religiosos(as), agentes de pastoral e cristãos que com eles convivem mais habitualmente.

A primeira razão consiste nas diferenças existentes entre as profissões indicadas, por um lado, e a vida religiosa, a vida sacerdotal e a vida dos leigos que trabalham em atividades sociais de clara identidade cristã, por outro. A segunda consiste no carácter vocacional que configura a identidade dos padres, dos religiosos, das religiosas e dos leigos que operam num contexto social de clara matriz cristã. A terceira é que faltava um livro que reunisse os aspetos médicos, psicológicos, sociais e espirituais, no respeito dos diferentes âmbitos, e oferecesse a um público geral uma ajuda para abordar esta síndrome. Expliquemos brevemente estas motivações.

A síndrome de *burnout* deve-se ao excesso de trabalho. Portanto, a terapia normalmente passa pelo abandono permanente ou temporário das ocupações habituais. Mas isso não é possível de uma forma absoluta no caso dos padres, das religiosas, dos religiosos e de alguns leigos, porque a atividade pertence à missão da pessoa e faz parte da identidade e do sentido da vida que escolheu. Dito de outra forma: quando aparece um cansaço excessivo que

faz suspeitar da existência de uma síndrome deste gênero, não é infrequente que haja questões de identidade que envolvem outras dimensões da pessoa e requerem uma abordagem mais completa, tanto na análise do que está a acontecer como nos processos de saída do estado de exaustão ou na diminuição das fontes de stresse. Por exemplo, pode acontecer que uma débil compreensão do ministério sacerdotal ou um deficiente modo de perspetivar a atividade pastoral e a vida comunitária de uma religiosa leve ao esgotamento, mas o caminho de saída não passa pelo simples afastamento da missão ou do ofício eclesiástico, pois a causa não reside exclusivamente na materialidade da atividade realizada, e o afastamento da atividade, além de afetar outros aspetos do sentido de vida, poderá não ser suficiente para erradicar as causas principais do esgotamento e do stresse. Classificar como *burnout* o que acontece a essas pessoas pode ser uma simplificação que não chega à raiz do problema e arrisca-se a formular soluções muito limitadas e até mesmo erradas.

Por isso, no título do livro propõe-se o desafio de viver uma vida de entrega a Deus e aos outros sem ser consumidos pela exaustão nem pelo stresse. A imagem da sarça ardente que não se consome pelo fogo, tal como vem apresentada no Livro do Êxodo, pode ser sugestiva a este propósito (cf. Ex 3,1-4.17). O amor de Deus que a faz arder é o agente da sua preservação. A imagem convida-nos a aprofundar o conhecimento da relação entre o ser e o agir de cada pessoa. A atividade tem um sentido, mas não é ela que domina e dá forma à identidade do ser humano. Ao mesmo tempo, a pessoa entrega-se e manifesta-se na sua ação, crescendo na vivência da sua identidade, construindo com a ajuda de Deus a resposta à vocação recebida. Identidade e missão estão relacionadas de uma forma mais íntima do que nos casos das profissões, e essa ligação pode-se conhecer melhor quando é abordada simultaneamente desde um ponto de vista psicológico, espiritual, pessoal e comunitário-eclesial.

Portanto, embora no título tenhamos indicado o *burnout*, queremos abordar especificamente os fenômenos de esgotamento e stresse que hoje estão a adquirir uma grande relevância na vida dos padres, dos agentes de pastoral e de muitos cristãos. Às vezes estão inclusivamente gerando consequências desastrosas na vida deles.

Para concluir a explicação das razões desta obra, vale a pena dizer que o leitor a que este livro se dirige é aquele que se tem de encontrar com situações de esgotamento na vida familiar, ou na vida da sua comunidade paroquial ou de outro tipo. É uma pessoa que não tem conhecimentos psicológicos e espirituais específicos, mas deseja ter uma maior familiaridade com esta síndrome e as manifestações a ela associadas, porque as está a presenciar na sua vida ou à sua volta, em parentes, amigos ou colaboradores na missão. Com uma linguagem simples, mas sem cair na ambiguidade, os autores procuram expor desde a sua perspectiva os conteúdos, confiando que poderão ajudar a detetar precocemente situações de risco, facilitar a relação habitual com aqueles que estão a sofrer disto e oferecer conselhos para cuidar da saúde mental própria e alheia. Trata-se, portanto, de um instrumento que quer ser útil para a vida espiritual e pastoral ordinária, sem estar focado unicamente nos casos que exigem um imediato tratamento por um especialista.

A organização dos conteúdos obedece a uma lógica que procura ser simples e acessível. Em primeiro lugar, será explicado o que é o *burnout*, como surge e como distingui-lo de outras síndromes parecidas. No caso dos padres, religiosas e religiosos, como já sugerimos, é preferível falar de um quadro de exaustão e stresse, que pode ser identificado através de alguns sinais, que serão expostos no primeiro capítulo. Essa explicação está mais orientada para a visão psicológica da síndrome. Segue-se um capítulo dedicado à visão pastoral, isto é, que identifica as condições que podem favorecer, prevenir ou inibir o aparecimento do esgotamento. Nesse capítulo será dada especial atenção aos fatores externos que

acontecem habitualmente na atividade pastoral e podem facilitar o aparecimento da síndrome. O último capítulo desta primeira parte assume uma perspectiva espiritual, procurando identificar as condições que podem favorecer ou não a exaustão e vendo o fenómeno desde a vida espiritual.

A segunda parte do livro está dedicada aos processos de reconstrução após o *burnout*, esgotamento ou stress. Também aqui se assumem três abordagens diferentes e complementares, a cada uma das quais foi dedicado um capítulo. Em primeiro lugar, o processo será visto dentro do âmbito psicológico-afetivo, tratando de ajudar a pessoa a sair desta situação e voltar a ganhar capacidade de se comprometer em algo com generosidade, eficácia e alegria. Em segundo lugar, será visto o âmbito familiar e comunitário, prestando especial atenção a como conviver com uma pessoa esgotada na família ou comunidade e oferecendo informação sobre modelos de comportamento que podem facilitar ou dificultar a vida de uma pessoa que atravessa este tipo de situação. Em terceiro lugar, o processo de recuperação é visto desde o ponto de vista espiritual, oferecendo àqueles que têm a função do acompanhamento espiritual pistas úteis para a atenção destas pessoas. Também será abordado o modo de relação com Deus que pode ajudar na cura da exaustão e aspetos ou atitudes que é melhor evitar.

A terceira parte do livro está dedicada à prevenção do cansaço excessivo e, de uma forma mais ampla, aos cuidados da saúde mental. Trata-se de um tema que mereceu mais atenção do público em geral no verão de 2021, durante as Olimpíadas de Tóquio, quando a atleta Simone Biles renunciou à competição precisamente por esta razão. A sua atitude e a sua força para tomar essa decisão num contexto tão excepcional foi elogiada pela maioria das pessoas.

Como nas duas partes que a precedem, também aqui será realizada uma abordagem em três capítulos, cada um deles dedicado a uma perspectiva. Em primeiro lugar, o ponto de vista humano,

psicológico e afetivo, mostrando medidas eficazes e atitudes pessoais importantes para a manutenção do cuidado pessoal com a própria saúde emocional. Depois, um capítulo em que será estudada a dimensão espiritual, com especial atenção aos hábitos e práticas que ajudam ao bom desenvolvimento e integração entre a vida espiritual e o trabalho quotidiano. O último capítulo desta parte será dedicado à abordagem institucional, isto é, às medidas que se revelam importantes para aumentar e melhorar os vínculos e cuidados com o próximo e conosco mesmos dentro das relações familiares e institucionais. A relação entre chefe e colaborador, entre os colegas, as boas condições de trabalho, a clara delimitação de responsabilidades, a atribuição de trabalho adequada à função realizada, são alguns dos elementos a que prestar especial atenção. Também será tratado o encorajamento da direção espiritual e de programas de formação permanente que valorizem as pessoas envolvidas.

No fim de cada capítulo será dada uma breve bibliografia para poder expandir e aprofundar os conteúdos. O livro encerra-se com uma conclusão em que se procura recolher o fruto condensado do trabalho realizado.

Os autores dos vários capítulos são padres, leigos e consagrados, com as mais diversas competências formativas, desde médicos, psicólogos, teólogos, etc., que têm alguma experiência de acompanhamento espiritual ou psicológico, envolvendo diversos âmbitos eclesiais de Portugal, Itália, Espanha, Brasil e Chile. Alguns estão mais diretamente ocupados da formação sacerdotal, outros têm maior experiência no acompanhamento de religiosas ou religiosos, ou de leigos. Confiamos que esta riqueza de vivências possa ajudar na percepção de que estamos diante de uma realidade que resiste a leituras simplificadas e não tem uma solução fácil ou imediata.

A diversidade cultural, a competência formativa e a experiência prática da equipa de autores selecionados permitirá que o leitor

tenha acesso a reflexões sobre temas de grande importância para os nossos dias e que também estão associados ao *burnout*. Entre eles contam-se os elementos sociais que impactam no crescimento do stresse, o dinamismo comunicativo das redes sociais, o crescimento do individualismo e os seus efeitos nas famílias e nos grupos. A estes acrescentam-se outras questões, como a importância de garantir um apoio social que ajude a poder enfrentar melhor os desafios da vida pós-moderna; ou algumas necessárias reflexões sobre a identidade sacerdotal, a daqueles que seguem a vida consagrada, e sobre a natureza da vida cristã nos nossos dias. E também se tratará de como chegar a ter um estilo de vida saudável, na sua vertente humana e espiritual.

Neste livro, enfim, podemos considerar que se encontram dois tipos de dons. Por um lado, os frutos da ciência e do enriquecimento da nossa experiência humana, que são dons de Deus em favor do melhoramento da vida humana. Por outro, todos os elementos que Deus deu à Igreja e são necessários para poder curar as doenças espirituais dos seres humanos e, mais em concreto, as dos seus discípulos, que é um dos sentidos da “catolicidade” da Igreja, tão recordado por São Cirilo de Jerusalém nas suas catequeses. Esperamos que este diálogo entre ciência, experiência e fé, apresentado de um modo simples e bem ajustado para os nossos tempos e os seus desafios, possa dar frutos na vida da Igreja e do mundo.

Miguel de Salis Amaral

PRIMEIRA PARTE

O QUE É O BURNOUT?

ELEMENTOS QUE INIBEM OU FAVORECEM
O SEU APARECIMENTO

SEGUNDA PARTE

**CAMINHOS PARA A
RECONSTRUÇÃO APÓS
O BURNOUT**

TERCEIRA PARTE

**ORIENTAÇÕES PARA A
PREVENÇÃO DO CANSAÇO
EXCESSIVO E PARA UMA
BOA SAÚDE MENTAL**

ÍNDICE

INTRODUÇÃO (Miguel de Salis Amaral)	5
---	---

PRIMEIRA PARTE

O QUE É O *BURNOUT* ?

ELEMENTOS QUE INIBEM OU FAVORECEM O SEU APARECIMENTO

CAPÍTULO I

Burnout, exaustão e stresse nos agentes

de pastoral (Margarida Cordo).	15
1. O que é a síndrome de <i>burnout</i> ?	16
2. Na vida dos consagrados.	19
3. O que distingue a síndrome de <i>burnout</i> de outros quadros que podem parecer similares.	21

CAPÍTULO II

O processo de *burnout*, esgotamento e stresse.

Fatores externos que o facilitam

ou inibem na vida pastoral (Valdir Reginato)	29
1. Um acontecimento esperado.	29
2. As transformações dos tempos.	30
3. Três grandes transformações sociais contemporâneas do mundo ocidental que incidem no <i>burnout</i>	31
4. Influência do contexto no <i>burnout</i> dos padres e religiosos.	34
6. Não podemos esquecer “a melhor parte”	38
7. Fatores que inibem o <i>burnout</i> : retornar à «caridade evangélica» pela oração.	41

CAPÍTULO III

O processo de *burnout*, esgotamento e stress do

ponto de vista espiritual (<i>Wenceslao Vial</i>)	43
1. Do serviço ao <i>burnout</i>	45
2. As bases que sustentam a pessoa	48
3. Será que estou a “queimar-me”?	
Sinais de alarme no espírito.	52
4. Construir uma espiritualidade sólida.	55
Considerações conclusivas.	58

SEGUNDA PARTE

CAMINHOS PARA A RECONSTRUÇÃO APÓS O *BURNOUT*

CAPÍTULO IV

A reconstrução no âmbito humano, psicológico

e afetivo (<i>José Carlos dos Santos</i>)	63
1. A sociedade do cansaço.	63
2. Ponto de partida da reconstrução psicoafectiva: o conhecimento da própria estrutura mental	67
3. Identificação e tratamento dos sintomas do <i>burnout</i>	70
4. A reconstrução das relações interpessoais, das emoções e dos afetos	73
Considerações conclusivas.	77

CAPÍTULO V

A reconstrução no âmbito social,

familiar e comunitário (<i>Silvia Cristina Maia</i>)	83
1. Os julgamentos	84
2. Atitudes compassivas.	87
3. Construção de uma rede de apoio.	88
Considerações conclusivas.	90

CAPÍTULO VI

A reconstrução no

âmbito espiritual (<i>Francisco Insa</i>)	93
1. Bombeiros, precisam-se	93
2. Olhar para a lebre.	95
3. Uma oração à prova de stresse	97
4. Mudar o estilo de vida	100
Considerações conclusivas	104

TERCEIRA PARTE

ORIENTAÇÕES PARA A PREVENÇÃO DO CANSAÇO EXCESSIVO E PARA UMA BOA SAÚDE MENTAL

CAPÍTULO VII

Como manter a saúde mental e a resiliência do ponto de vista humano, psicológico e emocional

(<i>Marta Díaz Durán e Carlos Chiclana Actis</i>)	107
1. Prevenção primária	110
2. Prevenção secundária.	115
Considerações conclusivas.	118

CAPÍTULO VIII

Prevenção do *burnout* e do stresse do ponto de vista

espiritual (<i>Maria Aparecida Mazzante Colacicco</i>)	121
1. Algumas evidências sobre a vida contemporânea.	122
2. Quem e o que pode ajudar na prevenção do ponto de vista espiritual?.	124
3. Adoção de medidas para o melhoramento físico, emocional e espiritual	128
4. Desenvolver o amor a Deus, a si próprio e aos outros.	130
Considerações conclusivas.	131

CAPÍTULO IX**Prevenção do esgotamento desde
o ponto de vista social e institucional**

<i>(Fabio de Freitas Guimarães e Veridiana Kiss)</i>	135
1. Contexto social e institucional.	136
2. Um rápido olhar científico.	141
3. Fatores onde se desenvolve o <i>burnout</i>	143
4. Possíveis caminhos de prevenção	145
Considerações conclusivas.	151

CONCLUSÃO

<i>(Miguel de Salis Amaral e Fabio de Freitas Guimarães)</i>	153
--	-----

OS AUTORES	159
-----------------------------	-----