

PROJETO REDE DE ESPERANÇA

POR UMA CULTURA DE APOIO,
ESCUTA E MATURIDADE
PRESBITERAL



COMISSÃO REGIONAL DE
PRESBÍTEROS
REGIONAL LESTE 2 - CNBB

SOBRE O PROJETO



COMISSÃO REGIONAL DE
PRESBÍTEROS
REGIONAL LESTE 2 - CNBB

O Projeto Rede de Esperança nasce do propósito de oferecer um espaço qualificado de escuta e acolhimento diante dos desafios da atualidade.

Reconhecemos que o sofrimento psíquico e as angústias do cotidiano requerem uma resposta fundamentada na palavra, no cuidado e no acompanhamento responsável.

Nossa rede é formada por profissionais dedicados ao cuidado da subjetividade e à promoção do bem-estar humano, com a missão de caminhar ao lado dos sacerdotes que buscam suporte, escuta e orientação em sua trajetória ministerial.

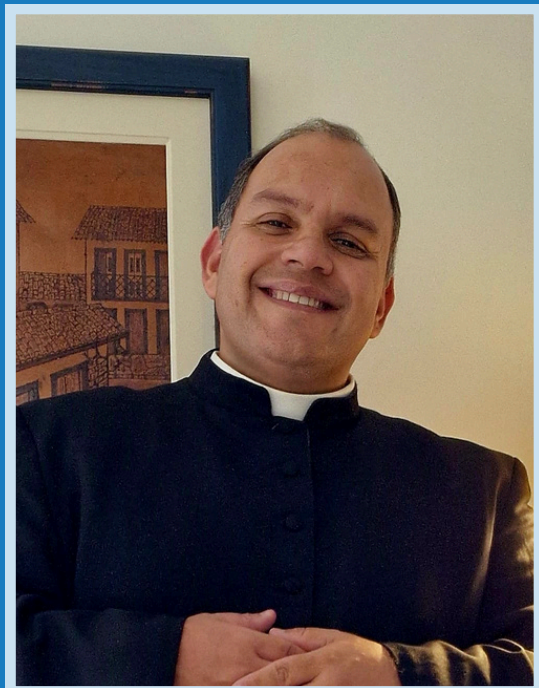
Mais do que um conjunto de serviços, trata-se de uma iniciativa voltada ao cuidado com a pessoa do presbítero.

A seguir, encontram-se os contatos dos colaboradores e o detalhamento das diretrizes e objetivos do projeto.

Estamos à disposição para ouvir e semear novos horizontes de esperança.

COLABORADORES:

ÁREA PSICOLÓGICA



PE. ALESSANDRO DE MELO

(CRP MG 04-76066)

 (32) 9 9952-6477

 am1psic@gmail.com

FUNÇÃO OU ÁREA DE ATUAÇÃO NA REDE DE ESPERANÇA:

Padre, Psicólogo, Psicanalista, e membro do Projeto Rede de Esperança.

BREVE BIOGRAFIA:

- Padre diocesano do Clero de Juíz de Fora/MG;
- Formado em Filosofia, Teologia e Psicologia;
- Especialista em Teoria Psicanalítica;
- Psicanalista participante da instituição Psicanalítica Ato Freudiano, com prática e atuação clínica;

COLABORADORES:

ÁREA PSICOLÓGICA



ASTRID ALVES AFONSO

 (32) 9 9977-6892

 astridalvesafonso@hotmail.com

FUNÇÃO OU ÁREA DE ATUAÇÃO NA REDE DE ESPERANÇA:

| Acompanhamento psicológico.

BREVE BIOGRAFIA:

- Formada em Psicologia e Teologia;
- Acompanhou os padres e os seminaristas das Congregações Redentorista: Orionita e Verbita;
- Auxiliou psicologicamente as monjas beneditinas do Mosteiro da Santa Cruz;
- Prestou atendimento no presídio de Santa Terezinha e CERESP;
- Participou no regional Leste II pela Pastoral Familiar, movimentos de EMAUS, Cursilho de Cristandade e Equipes de Nossa Senhora;
- Participa atualmente, na Pastoral da Escuta, Núcleo Inaciano de JF, formação de Oblatas no Mosteiro da Santa Cruz e Comunidade de Nossa Senhora da Paz;

COLABORADORES:

ÁREA PSICOLÓGICA



CARLA COUTINHO

 (31) 9 8934-8165

 carlacoutinhopsi@gmail.com

FUNÇÃO OU ÁREA DE ATUAÇÃO NA REDE DE ESPERANÇA:

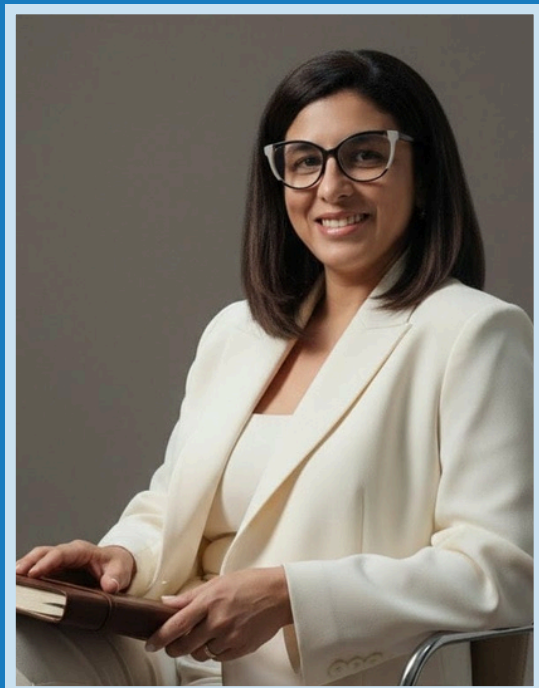
| Psicóloga Clínica.

BREVE BIOGRAFIA:

- Especialista em Logoterapia e no Método ADI/TIP;
- Integrante do corpo de profissionais do Instituto de Integração Pessoal, em Belo Horizonte;
- Atua no atendimento a padres, bispos, seminaristas, religiosos e religiosas;

COLABORADORES:

ÁREA PSICOLÓGICA



CLÁUDIA MARY PEREIRA

(CRP 17.700)

 (31) 9 8892-4817

 claudia.marypereira@gmail.com

FUNÇÃO OU ÁREA DE ATUAÇÃO NA REDE DE ESPERANÇA:

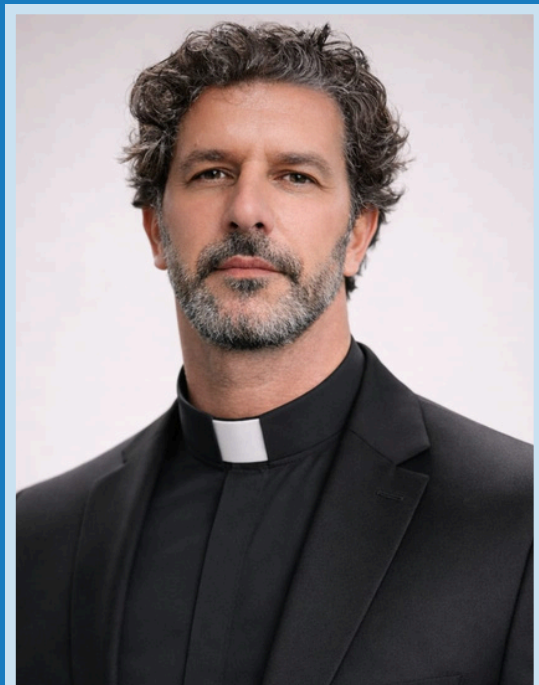
| Psicóloga Clínica.

BREVE BIOGRAFIA:

- Atua no cuidado da alma e da saúde emocional e mental de adultos há 26 anos;
- Acompanha pessoas com ansiedade, depressão, lutos, perdas e crises existenciais;
- Especialista em Saúde Mental Clínica e Práxis;
- Formada em Tanatologia, perdas e luto, estruturas clínicas, Reabilitação mental, autismo e sofrimento psíquico;
- Atua em grupos terapêuticos de pessoas ostomizadas, PCDs, pais de crianças especiais e adolescentes em sofrimento emocional;

COLABORADORES:

ÁREA PSICOLÓGICA



PE. CLAYTON NOGUEIRA

 (35) 9 9932-9697

 claytonnogueira@uol.com.br

FUNÇÃO OU ÁREA DE ATUAÇÃO NA REDE DE ESPERANÇA:

| Padre e psicólogo.

BREVE BIOGRAFIA:

- Padre na Diocese de São João Del Rei/MG;
- Formado em Filosofia, Teologia e Psicologia;
- Atua no acompanhamento espiritual e pastoral;
- Atua com foco na saúde mental e acolhimento integral da pessoa;

COLABORADORES:

ÁREA PSICOLÓGICA



PE. DOUGLAS C. METRAN

 (17) 9 8133-8625

 douglas@maradentro.com.br

FUNÇÃO OU ÁREA DE ATUAÇÃO NA REDE DE ESPERANÇA:

| Padre e Psicólogo.

BREVE BIOGRAFIA:

- Padre da Comunidade Mar a Dentro;
- Incardinado na Diocese de Ituiutaba/MG;
- Formado em Filosofia, Teologia e Psicologia;
- Especialista na área de formação para Seminários e Casas Religiosas;
- Courseu Introdução à Logoterapia, prática clínica e institucional, e direção espiritual de seminaristas;
- Professor de Psicologia;
- Perito no Tribunal Interdiocesano de São José do Rio Preto;

COLABORADORES:

ÁREA PSICOLÓGICA



PE. EVANDRO ALVES BASTOS

 (31) 9 9923-1667

 evandroabastos@yahoo.com.br

FUNÇÃO OU ÁREA DE ATUAÇÃO NA REDE DE ESPERANÇA:

| Padre, professor, psicólogo, psicanalista e diretor espiritual.

BREVE BIOGRAFIA:

- Padre na Diocese de Sete Lagoas;
- Especialista em formação e temas filosóficos;
- Mestre em educação;
- Psicólogo e psicanalista clínico;

COLABORADORES:

ÁREA PSICOLÓGICA



PE. FERNANDO GERALDO DA SILVA

 (31) 9 8542-8431

 nandogsilva.terapiaintegrativa@gmail.com

FUNÇÃO OU ÁREA DE ATUAÇÃO NA REDE DE ESPERANÇA:

| Padre e psicanalista.

BREVE BIOGRAFIA:

- Padre na Arquidiocese de Belo Horizonte;
- Atua na área pastoral e formativa da Igreja;
- Formado em Filosofia, Teologia, Letras e Psicanálise;
- Atua no acompanhamento humano e espiritual de pessoas em processos de sofrimento, discernimento e amadurecimento pessoal;
- Formado na área de Terapia Integrativa;
- Atua na escuta terapêutica e no cuidado integral da pessoa, buscando integrar fé, escuta qualificada e atenção à saúde mental;

COLABORADORES:

ÁREA PSICOLÓGICA



PE. FRANCISCO DE ASSIS CARVALHO

(CRP-MG 26919)

 (35) 9 9125-5003

 assiscof@hotmail.com

FUNÇÃO OU ÁREA DE ATUAÇÃO NA REDE DE ESPERANÇA:

Padre e Psicólogo Clínico com Especialização em questões de luto e sentido da vida.

BREVE BIOGRAFIA:

- Formado em Psicologia;
- Mestre e Doutor em Psicologia;
- Membro do Clero da Diocese da Campanha-MG;
- Professor universitário com pesquisas voltadas para as áreas da linguística e do luto;
- Membro fundador da Associação Brasileira Multiprofissional sobre o Luto (ABMLuto) com formação clínica pela Sobral (Sociedade Brasileira Logoterapia);
- Fundador do Grupo de Apoio aos Enlutados de Três Corações-MG;

COLABORADORES:

ÁREA PSICOLÓGICA



GERLAINE TEIXEIRA ROSA MARIA

(CRP 04/33275)

 (31) 9 9199-5115

 gerlainerosa.maria@gmail.com

FUNÇÃO OU ÁREA DE ATUAÇÃO NA REDE DE ESPERANÇA:

| Psicóloga.

BREVE BIOGRAFIA:

- Psicóloga clínica especialista e credenciada no Método ADI/TIP;
- Certificação com Ítalo Marsili.
- Pós graduada no Método da Abordagem Direta do Inconsciente (ADI);
- Pós graduada em Psicologia Clínica: Existencial e Gestáltica;
- Formada em Psicologia pela Universidade Federal de Minas Gerais-UFMG;

COLABORADORES:

ÁREA PSICOLÓGICA



PE. GLEDSON EDUARDO DE MIRANDA ASSIS

 (38) 9 9929-0343

 gledsoneduardoma@gmail.com

FUNÇÃO OU ÁREA DE ATUAÇÃO NA REDE DE ESPERANÇA:

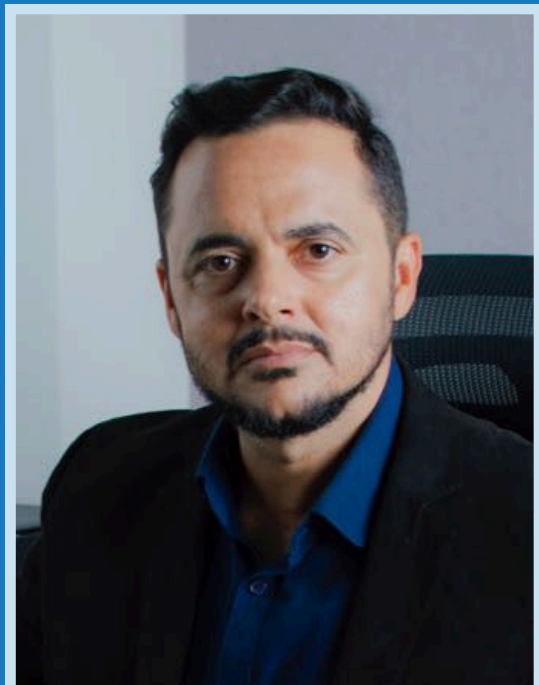
| Psicólogo clínico.

BREVE BIOGRAFIA:

- Padre na Arquidiocese de Montes Claros/MG;
- Formado em Psicologia;
- Atua na área Cognitivo-Comportamental e Existencial-Humanista;
- Pós-Graduado em Neuropsicopedagogia, em Docência no ensino superior e em Formação de Presbíteros Diocesanos;

COLABORADORES:

ÁREA PSICOLÓGICA



LUCIANO FRANCO RAMALHO

 (77) 9 8103-5006

 francoramalho@gmail.com

FUNÇÃO OU ÁREA DE ATUAÇÃO NA REDE DE ESPERANÇA:

| Psicólogo.

BREVE BIOGRAFIA:

- Formado em Filosofia, Teologia, e bacharel em Psicologia;
- Especialista em Terapia do Esquema e Psicologia Forense;
- Mestrando em Psicologia da Saúde;
- Atua na área clínica;

COLABORADORES:

ÁREA PSICOLÓGICA



PE. MAURO LÚCIO DE CARVALHO

 (32) 9 8406-8572

 carvalhomaurolucio@yahoo.com.br

FUNÇÃO OU ÁREA DE ATUAÇÃO NA REDE DE ESPERANÇA:

| Psicólogo clínico.

BREVE BIOGRAFIA:

- Padre na Arquidiocese de Mariana;
- Graduado em Filosofia e Psicologia;
- Especialista em psicopedagogia e Lato Sensu para formadores de Presbíteros Diocesanos;

COLABORADORES:

ÁREA PSICOLÓGICA



PE. OTAIR CARDOSO CRUZ

 pe_otacard@hotmail.com

FUNÇÃO OU ÁREA DE ATUAÇÃO NA REDE DE ESPERANÇA:

| Padre, psicólogo e psicanalista.

BREVE BIOGRAFIA:

- Padre na Arquidiocese de Uberaba;
- Atua como psicólogo e psicanalista há 10 anos.

COLABORADORES:

ÁREA PSICOLÓGICA



PE. PAULO RENATO

 (31) 9 8777-2346

 doliveiramodesto@yahoo.com.br

FUNÇÃO OU ÁREA DE ATUAÇÃO NA REDE DE ESPERANÇA:

| Padre e psicólogo.

BREVE BIOGRAFIA:

- Padre na Diocese de Sete Lagoas/MG;
- Formado em Filosofia, Teologia e Psicologia;
- Atua em prática clínica;

COLABORADORES:

ÁREA PSICOLÓGICA



ROSÂNGELA MARIA SIMÃO

(CRP 9132/04)

 (32) 9 8872-6824

 rm.simao@hotmail.com

FUNÇÃO OU ÁREA DE ATUAÇÃO NA REDE DE ESPERANÇA:

| Psicóloga clínica e psicanalista.

BREVE BIOGRAFIA:

- Formada em Psicologia;
- Pós-graduada em Psicanálise e Educação Infantil e Especial;
- Membro da Associação Freudiana de Juiz de Fora/MG;
- Atua no atendimento clínico em consultório há 35 anos;
- Atua no atendimento clínico na APAE há 15 anos;
- 6 anos de trabalho na Pastoral Vocacional da Diocese de Leopoldina e atendimento clínico a seminaristas;

COLABORADORES:

ÁREA PSICOLÓGICA



STÉFFANO MUNIZ

 (32) 9 9805-6796

 steffanomuniz@icloud.com

FUNÇÃO OU ÁREA DE ATUAÇÃO NA REDE DE ESPERANÇA:

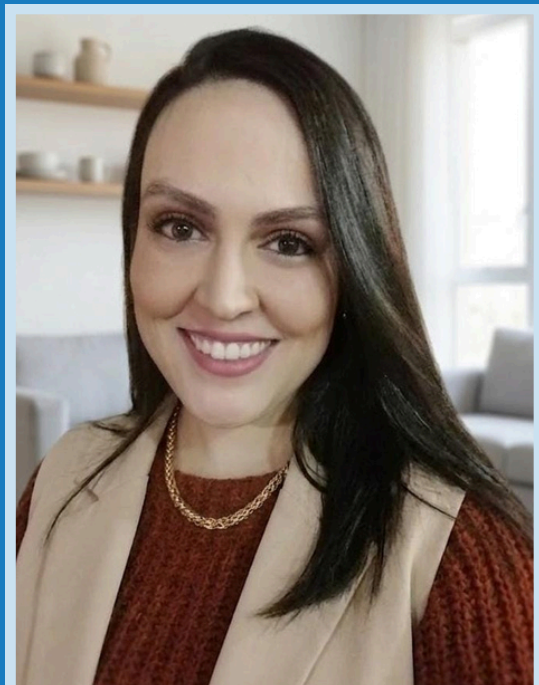
| Psicanalista.

BREVE BIOGRAFIA:

- Professor da rede pública estadual de ensino em Juíz de Fora/MG;
- Bacharel e licenciado em História;
- Mestre em História Social;
- Psicanalista participante do Ato Freudiano - Escola de Psicanálise de Juíz de Fora/MG, com prática e atuação clínica (presencial e online);

COLABORADORES:

ÁREA PSICOLÓGICA



THAÍS CAMPOS BORGES MURTA

(CRP 04/54380)

 (35) 9 8464-7323

 psicologathaiscampos@gmail.com

FUNÇÃO OU ÁREA DE ATUAÇÃO NA REDE DE ESPERANÇA:

| Psicóloga.

BREVE BIOGRAFIA:

- Formada em Psicologia;
- Atua na área clínica baseada em Terapia Cognitivo-Comportamental e na Terapia do Esquema;
- Especialista em Avaliação Psicológica;
- Experiência em saúde pública e em avaliação psicológica na APAE;
- Abordadora em tentativas de suicídio, com formação pelo Corpo de Bombeiros Militar de Minas Gerais;

COLABORADORES:

ÁREA ESPIRITUALIDADE



PE. MARCOS VINICIUS LOPES CANÇADO

 (14) 9 8187-9415

 marcoslopescancado@gmail.com

FUNÇÃO OU ÁREA DE ATUAÇÃO NA REDE DE ESPERANÇA:

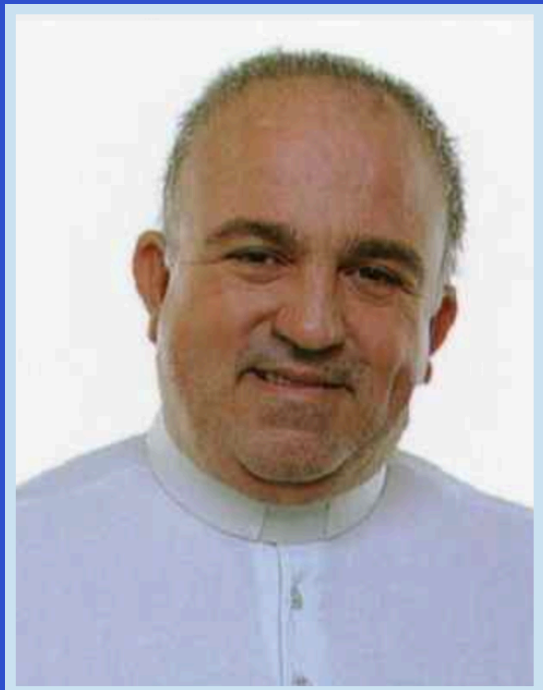
Padre, orientador espiritual e membro do Projeto Rede de Esperança.

BREVE BIOGRAFIA:

- Padre na Diocese de Lins/SP;
- Formado em Filosofia, Teologia, Geografia e História;
- Especialista em Gestão de Projetos Ambientais e em Espiritualidade Cristã e Orientação Espiritual;
- Leciona Teologia da Espiritualidade na Faculdade João Paulo II.

COLABORADORES:

ÁREA ESPIRITUALIDADE



PE. RONALDO APARECIDO PASSOS

 (35) 9 9802-6994

 kichique@yahoo.com.br

FUNÇÃO OU ÁREA DE ATUAÇÃO NA REDE DE ESPERANÇA:

| Diretor espiritual.

BREVE BIOGRAFIA:


- Padre na Diocese de Guaxupé/MG;
- Formado em Filosofia, Teologia e Pedagogia;
- Exerceu a função de Reitor no Seminário Santo Antônio;
- Atualmente exerce a função de Diretor espiritual.
- Pós-Graduando em Direção Espiritual;
- Iniciando Mestrado na área da Espiritualidade;

COLABORADORES:

ÁREA JURÍDICA



GEOVANY PACELI SILVA VILAS

 (32) 9 8844-9069

 geovanypaceli@gmail.com

FUNÇÃO OU ÁREA DE ATUAÇÃO NA REDE DE ESPERANÇA:

Orientação jurídica estratégica e preventiva com foco no clero, abrangendo as áreas Cível (Direito do Consumidor, Imagem e Propriedade Intelectual), Trabalhista e Canônica. Atuação voltada à mitigação de riscos e resolução de conflitos nas fases extrajudicial e pré processual.

BREVE BIOGRAFIA:

- Bacharel em Direito e graduando Teologia;
- Pós-graduado em Tutela Processual;
- Atualmente, aluno do segundo ano da Escola Diaconal Santo Estevão, em discernimento vocacional ao Diaconato Permanente pela Arquidiocese de Juíz de Fora;


COLABORADORES:

ÁREA JURÍDICA



LUIZ EDUARDO LIMA

(OAB/MG 110.196)

 (32) 9 8813-3757

 luizlima@adv.oabmg.org.br

FUNÇÃO OU ÁREA DE ATUAÇÃO NA REDE DE ESPERANÇA:

| Advogado.

BREVE BIOGRAFIA:

- Formado em Direito;
- Pós-graduado em Ciências Penais;
- Advogado Criminalista;
- Presidente de Comissão de Direito Penal e Processual Penal da OAB/MG - Subseção de Juíz de Fora/MG;

I. INTRODUÇÃO: CUIDADO, ACOMPANHAMENTO E MISSÃO

Vivemos um tempo marcado pela aceleração da vida, pela exposição constante e por um crescente sentimento de solidão, realidades que atingem também a vida e o ministério dos presbíteros. Configurado a Cristo Pastor, o padre é chamado a ser sinal de proximidade e esperança, ao mesmo tempo em que enfrenta limites humanos, exigências pastorais e, muitas vezes, a solidão própria do ministério. Tudo isso torna urgente uma reflexão responsável sobre o cuidado integral do presbítero e sobre o fortalecimento da diocesaneidade.

Nesse horizonte, o cuidado presbiteral não se apresenta como uma dimensão secundária, mas como uma exigência evangélica, eclesial e humana. Reconhecer o presbítero em sua integralidade — discípulo e pastor — implica oferecer acompanhamento, formação contínua, descanso e relações fraternas, promovendo uma cultura eclesial de cuidado corresponsável, capaz de sustentar a fidelidade, o equilíbrio interior e a fecundidade do ministério. Cuidar de quem evangeliza é um ato de semear esperança no coração do presbitério, garantindo que o bom pastor tenha o amparo necessário para continuar sua missão com alegria. A vulnerabilidade no ministério muitas vezes é mascarada por uma "ideologia da vergonha", que

impõe ao clero a obrigação de se mostrar inabalável, dificultando a busca por ajuda. Como destaca Castilho (2024), existe um "pacto de silêncio" que envolve o sofrimento psíquico dos padres, tornando vital romper com a imagem do "padre herói" para dar lugar ao homem real, com suas dores e necessidades.

II. CAMINHOS PRÁTICOS PARA UM PROJETO DE CUIDADO PRESBITERAL

Um projeto de cuidado integral para o presbitério precisa ser construído de modo gradual, comunitário e realista, envolvendo toda a Igreja Particular — desde o bispo até os conselhos diocesanos, passando pela Pastoral Presbiteral, pelos seminários, equipes formativas e demais organismos diocesanos. A intenção não é acrescentar novas tarefas ao clero, mas criar um ambiente saudável, no qual a vida espiritual, afetiva, humana e pastoral dos padres seja acompanhada, fortalecida e iluminada continuamente. Como recorda o Papa Leão XIV, "um sacerdote santo faz florescer, à sua volta, a santidade" (27 de junho de 2025 - Solenidade do Sagrado Coração de Jesus); por isso, cuidar dos presbíteros é um dever de amor, não uma opção secundária.

1ª ETAPA: SENSIBILIZAÇÃO E FUNDAMENTAÇÃO

A primeira etapa desse caminho consiste em apresentar ao bispo e ao presbitério uma visão

teológica, bíblica e psicológica do cuidado como dimensão constitutiva da identidade do pastor. O Evangelho recorda que Jesus "teve compaixão das multidões" (Mt 9,36), e essa compaixão continua sendo o critério de quem anuncia, acompanha e serve. Nesse momento inicial, o Conselho Presbiteral, o Conselho de Pastoral, a Pastoral Presbiteral e a Equipe de Formação podem ajudar a preparar encontros, reflexões e materiais que fundamentem a importância desse processo. O espírito deve ser o da abertura sincera, vencendo receios e preconceitos.

2ª ETAPA: DIAGNÓSTICO E ESCUTA

A partir dessa sensibilização, inicia-se a etapa do diagnóstico e da escuta. O cuidado autêntico exige conhecer a realidade concreta dos padres. Esse processo envolve a aplicação de instrumentos de escuta, rodas de partilha regionais, entrevistas individuais e momentos de confidencialidade conduzidos por profissionais preparados, organizados por províncias.

A escuta institucional deve ser capaz de "liberar a palavra da instituição, o não-dito" (PEREIRA; PENZIM, 2007), permitindo que as tensões e os desejos recalçados no grupo presbiteral venham à tona para serem transformados. O diagnóstico não deve ser apenas burocrático, mas um exercício de análise, distinguindo o que a instituição pede

formalmente do que o clero realmente necessita em sua subjetividade. É fundamental identificar não apenas sofrimentos e fragilidades, mas também forças, potenciais e recursos presentes no presbitério. Como diz São Paulo: "Levai os fardos uns dos outros" (Gl 6,2). A escuta torna-se, assim, um exercício de caridade e de verdade. Os conselhos diocesanos podem organizar equipes e metodologias, enquanto a Pastoral Presbiteral garante que todos, inclusive os mais isolados, sejam alcançados.

3ª ETAPA: FORMAÇÃO CONTINUADA

A terceira etapa envolve a formação continuada com foco humano-afetivo, entendida não como remendo, mas como parte essencial da formação integral do sacerdote. Podem ser promovidas oficinas sobre integração da afetividade, gestão de conflitos, limites pessoais, comunicação não violenta, saúde mental e espiritualidade do cuidado. Retiros temáticos, jornadas de estudo e supervisão pastoral ajudam o presbítero a crescer com maturidade, liberdade interior e maior equilíbrio.

4ª ETAPA: ACOMPANHAMENTO ESPIRITUAL E PSICOLÓGICO

A quarta etapa do itinerário é o acompanhamento espiritual e psicológico estruturado, que deve incluir uma rede estável de diretores espirituais, psicólogos, supervisores e mediadores de conflitos. Esse serviço precisa ser contínuo, acessível, sigiloso e incentivado

institucionalmente pela diocese. Mais do que atender crises, essa rede contribui para a prevenção, fortalece o discernimento e ajuda o presbítero a interpretar afetos, limites e desafios. A diocese — especialmente o bispo, o Conselho Presbiteral e a Pastoral Presbiteral — pode organizar convênios, critérios claros e políticas de acompanhamento, garantindo que nenhum padre caminhe sozinho.

5ª ETAPA: FORTALECIMENTO DA VIDA FRATERNA PRESBITERAL

A quinta etapa é o fortalecimento da vida fraterna presbiteral, pois a solidão é uma das principais causas de desgaste espiritual e emocional na vida sacerdotal. Por isso, precisam ser incentivados encontros regionais, convivências, grupos de revisão de vida, retiros conjuntos, momentos de lazer fraterno e reuniões de padres por faixa etária, conforme orienta o documento Diretrizes para a Formação dos Presbíteros da Igreja no Brasil (CNBB, doc.110).

A vivência da diocesaneidade não é apenas uma estrutura jurídica, mas uma espiritualidade de comunhão que exige constância, humildade e disponibilidade entre os pares. Essa experiência tem dado frutos em diversos contextos. A fraternidade não nasce espontaneamente: ela precisa ser cultivada com perseverança, humildade e abertura.

6ª ETAPA: CUIDADO MATERIAL

6ª ETAPA: CUIDADO MATERIAL

Esta etapa compreende o cuidado material, físico e administrativo. A saúde integral supõe dimensões concretas da vida: moradia digna, alimentação adequada, acompanhamento médico periódico, férias respeitadas, tempo real de descanso, organização equilibrada da carga pastoral e suporte jurídico-administrativo. Uma diocese madura, comprometida com a diocesaneidade, garante uma estrutura de cuidado que não dependa apenas da boa vontade individual, mas de políticas institucionais claras. Os Conselhos Econômicos (diocesano e paroquiais), as paróquias, a Pastoral Presbiteral e o bispo podem trabalhar juntos para assegurar condições reais de vida saudável.

7ª ETAPA: EQUIPE ITINERANTE DO REGIONAL LESTE 2

Como desdobramento deste itinerário, esta etapa propõe a criação de um grupo itinerante de presbíteros do Regional Leste 2, com missão formativa, para visitar as dioceses, apresentar o projeto e auxiliar na estruturação local de iniciativas de cuidado presbiteral, respeitando a realidade de cada Igreja Particular. A equipe será composta por presbíteros com formação nas áreas da saúde, psicologia, espiritualidade e teologia pastoral, promovendo espaços de escuta, acompanhamento e corresponsabilidade. Como ensina o Papa Leão XIV, "a fidelidade ao chamamento não é, pois, imobilismo ou fechamento, mas um caminho de

conversão cotidiana que amadurece a vocação recebida" (LEÃO XIV, 2025, n. 8).

III. DESAFIOS CONTEMPORÂNEOS: EXPOSIÇÃO, ISOLAMENTO E SOLIDÃO

Na cultura atual, a visibilidade constante — real ou virtual — pode criar uma ilusão de proximidade e, ao mesmo tempo, aprofundar o isolamento. Muitos presbíteros carregam tensões entre as expectativas da comunidade, as cobranças pessoais e a solidão própria do ministério. Percebe-se, hoje, que muitos padres enfrentam cansaço emocional, sobrecarga pastoral e dificuldade em pedir ajuda.

Esse cenário repercute em diversas dimensões da vida presbiteral e influencia diretamente a qualidade do cuidado pastoral e a saúde integral dos ministros ordenados. O isolamento é agravado por uma estrutura que muitas vezes "captura a subjetividade" por meio da produção de enunciados centrados na culpa e em formas infantilizadas de relação hierárquica (PEREIRA, 2007).

A depressão e o burnout no clero brasileiro refletem um esgotamento que não é apenas individual, mas fruto de uma "ideologia da eficiência" que ignora os limites humanos do sagrado. Quando faltam momentos de conversa, acompanhamento e convivência fraterna, o padre pode acabar criando

imagens muito rígidas de si mesmo, vestindo "armaduras" que escondem cansaços e fragilidades.

IV. FUNDAMENTOS BÍBLICOS E TEOLÓGICOS DO CUIDADO PRESBITERAL

A Escritura apresenta uma visão profundamente encarnada do cuidado. Deus acompanha, sustenta e recolhe: "Sou eu que apascentarei minhas ovelhas, sou eu que as farei repousar" (Ez 34,15). Esse cuidado divino torna-se critério para o ministério presbiteral. Antes de qualquer ação pastoral, existe uma identidade que nasce da relação filial com Deus. Como recorda o Papa Francisco: "Deus ama-te. Nunca duvides disto na tua vida, aconteça o que acontecer. Em toda e qualquer circunstância, és infinitamente amado" (Christus Vivit, n. 112). Nesse horizonte, a Sagrada Escritura ilumina a compreensão do cuidado humano-afetivo: Deus se revela como Aquele que "cura os que têm o coração ferido e cuida-lhes das chagas" (Sl 146,3).

Em Jesus, vemos o cuidado plenamente manifestado. Diante das multidões cansadas e abatidas, Ele "ficou tomado de compaixão, porque estavam enfraquecidas e abatidas como ovelhas sem pastor" (Mt 9,36). O presbitero, configurado a Cristo, o Bom Pastor que vem "para que as ovelhas tenham vida e para que a tenham em abundância" (Jo 10,10), é chamado não apenas a cuidar, mas

também a deixar-se cuidar, reconhecendo sua condição de discípulo em permanente amadurecimento. A Palavra reacende ainda um horizonte de descanso e humanidade: Jesus convida os seus a "Vinde à parte, para algum lugar deserto, e descansai um pouco" (Mc 6,31), revelando que o cuidado não é sinal de fraqueza, mas necessidade vital.

Do ponto de vista teológico, o cuidado integral abrange dimensões humanas, espirituais, afetivas e comunitárias. A Ratio Fundamentalis Institutionis Sacerdotalis (2016) afirma que o discernimento e a maturação afetiva são partes essenciais da configuração do presbítero, integrando passado, limites e desejos; não apagando as feridas, mas integrando-as na história de cada sujeito à luz da graça, pois "é necessário que a formação ao sacerdócio ofereça os meios adequados para facilitar o seu amadurecimento, com vista a um exercício autêntico do ministério presbiteral" (RF 93). O Papa Leão XIV afirma que "um ministério alegre e apaixonado, ao contrário, apesar de todas as fraquezas humanas, pode e deve assumir com ardor a tarefa de evangelizar todas as dimensões da nossa sociedade" (LEÃO XIV, 2025, n. 24).

A formação humana, fundamento de toda formação sacerdotal, promove o crescimento integral da pessoa e sustenta todas as demais dimensões.

Isso envolve o cuidado físico (saúde, alimentação, atividade corporal e descanso), o desenvolvimento psicológico (personalidade estável, equilíbrio afetivo, domínio de si e integração da sexualidade) e o amadurecimento moral, que conduz à formação de uma consciência responsável, capaz de decisões justas, bom juízo e percepção objetiva da realidade e das pessoas (RF 94). Essa visão integral impede reducionismo: não há cuidado verdadeiramente cristão sem a integração equilibrada da vida interior, das relações fraternas e da missão pastoral.

A Pastores Dabo Vobis recorda que o ministério sacerdotal brota da "consagração sacramental e da configuração ao mesmo Cristo Cabeça e Pastor da Igreja" (PDV, 25), o que implica um contínuo cuidado da própria vida espiritual, afetiva e pastoral. O Papa Francisco lembra que "não somos super-homens", mas homens chamados a servir com aquilo que somos; por isso, precisamos ser guardados, acolhidos e acompanhados em nossa humanidade. Ele recorda também que a fragilidade é um lugar teológico, onde Deus se manifesta e amadurece o coração do discípulo.

Como afirma o Papa Leão XIV, "num tempo de grandes fragilidades, todos os ministros ordenados são chamados a viver a comunhão, voltando ao essencial e aproximando-se das pessoas, para

guardar a esperança que ganha forma no serviço humilde e concreto" (LEÃO XIV, 2025, n. 18). Essa consciência evidencia a importância de criar espaços e iniciativas que favoreçam a maturidade integral do ministro ordenado, ajudando-o a viver seu serviço com serenidade, equilíbrio e fecundidade.

V. CUIDADO INTEGRAL: UM CAMINHO DE HUMANIZAÇÃO E CONFIGURAÇÃO A CRISTO

O ministério presbiteral não se sustenta apenas no desempenho ou na eficiência pastoral; ele exige integração emocional, descanso adequado, vínculos saudáveis e uma supervisão afetiva que ajude o padre a interpretar a própria vida à luz da fé. O Papa Francisco recordou que a santidade é profundamente concreta e humana, e que Jesus a explicou "com toda a simplicidade" ao nos deixar as bem-aventuranças, que são "como o bilhete de identidade do cristão" (Gaudete et Exsultate, n. 63). O Papa Leão XIV afirma que "apenas esta relação de obediente seguimento e fiel discipulado pode manter a mente e o coração na direção certa, apesar das perturbações que a vida reserva" (LEÃO XIV, 2025, n. 9).

Ao refletir sobre a vida cristã, o Papa Leão XIV recorda que "a caridade não é opcional, mas critério do verdadeiro culto" (LEÃO XIV, Dillexi Te, n. 42).

Para o presbítero, isso significa que o amor — a Deus, ao próximo e a si mesmo — é o eixo que ordena todas as demais dimensões da vida. A integração da vida espiritual com a saúde mental exige que o presbítero seja olhado com caridade e não apenas com repressão. Cuidar de si mesmo é um ato de maturidade que rejeita a vergonha de ser humano, permitindo que a força institucional seja canalizada para uma missão mais alegre e menos defensiva. Uma espiritualidade enraizada na caridade impede que o ministério se reduza a ativismo, preservando o coração do desgaste e do fechamento.

Assim, quanto mais o presbítero vive integrado em sua própria humanidade, acolhendo seus ritmos, limites, necessidades e vínculos, mais saudável estará em todos os níveis: espiritual, emocional, comunitário e pastoral. O cuidado integral não diminui a força do ministério; ao contrário, torna-o mais fecundo, livre e evangélico.

A Presbyterorum Ordinis recorda que o padre não é um agente isolado, mas membro de um presbitério que compartilha vida, missão e responsabilidade pastoral (PO, 8). Esse apoio mútuo possui valor sacramental, pois expressa a comunhão que nasce do próprio Cristo. Os Evangelhos mostram que Jesus vive essa comunhão de forma profundamente humana e afetiva: Ele chama os discípulos de

amigos (Jo 15,15); compadece-se e chora diante da dor daqueles que ama (Jo 11,35); e, no momento de maior angústia, pede a companhia dos mais próximos: "Permanecei aqui e vigiai comigo" (Mt 26,38).

Essas atitudes de Jesus traçam o caminho do cuidado integral: proximidade, partilha, sensibilidade e apoio real. Recuperar a dimensão humana e afetiva do Evangelho não é secundário, mas essencial para uma vida presbiteral saudável, fraterna e fecunda.

VI. CONCLUSÃO

Todo esse processo exige avaliação contínua, pois o cuidado presbiteral não é um programa fechado nem uma iniciativa episódica, mas um caminho permanente de discernimento e conversão. É fundamental que haja, ao menos uma vez por ano, uma escuta abrangente do presbitério, a análise dos frutos, a revisão das ações e a abertura às novas necessidades que emergem do cotidiano da missão. O diálogo constante entre o bispo, os conselhos diocesanos, os seminários e a Pastoral Presbiteral mantêm o projeto vivo, adaptado e fiel à realidade concreta dos pastores. A Palavra de Deus nos exorta: "Cuidai de vós mesmos e de todo o rebanho sobre o qual o Espírito Santo vos constituiu" (At 20,28); isso inclui o cuidado atento e amoroso daqueles que

foram chamados a guiar a Igreja de Deus, fortalecendo os laços da diocesaneidade.

Assim, o itinerário de cuidado apresenta-se como uma obra de toda a Igreja Particular: assumida pelo bispo como pastor e guardião da comunhão, assim como espaços de formação, escuta e proximidade.

Que este compromisso inspire uma cultura diocesana de cuidado, fraternidade e esperança, onde cada presbítero encontre apoio para viver com autenticidade, liberdade interior e alegria o dom recebido.

Colocamos o Projeto Rede de Esperança e a vida de cada presbítero sob o manto materno da Virgem Maria, Mãe de Misericórdia e Rainha dos Apóstolos, que, com seu silêncio acolhedor, ensina o clero a guardar o coração em Deus. Confiamos também à intercessão de São João Maria Vianney, o Cura d'Ars, para que sua entrega incansável e sua caridade pastoral inspirem os padres a buscar a santidade na doação cotidiana e no cuidado mútuo, testemunhando que o ministério é, antes de tudo, um ato de amor.

PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS

THAÍS CAMPOS BORGES MURTA - PSICÓLOGA CRP 04/54380

A missão sacerdotal é profundamente humana e espiritual. Padres e seminaristas também enfrentam momentos de cansaço, solidão, dúvidas e sofrimento emocional. Este material foi preparado para ajudar na construção de espaços de escuta, acolhimento e cuidado fraterno, fortalecendo a saúde emocional e a fidelidade à vocação.

Laços fortes protegem o coração e curam em silêncio. A vida sacerdotal também passa pelo coração humano. Emoções precisam de escuta, nomeação e um espaço seguro para serem acolhidas. Dormir bem, alimentar-se e mover o corpo é autocuidado. Beleza, propósito e fé sustentam a saúde emocional. Pedir ajuda também é um gesto de humildade e cuidado com a própria vocação.

Toda vida merece ser ouvida!

"Carregai os fardos uns dos outros, e assim cumprireis a lei de Cristo."

Gálatas 6,2

PRIMEIROS SOCORROS PSICOLÓGICOS

- Cuidado imediato e humano diante do sofrimento emocional;
- Promove segurança, acolhimento e apoio inicial;

- Estrutura simples: **Olhar - Escutar - Conectar**;
- Todos podem aplicar, mas não substitui ajuda profissional.

Olhar → observar atentamente o ambiente, notar sinais de risco, mudanças de comportamento, expressões emocionais e necessidades imediatas;

Escutar → oferecer atenção plena, ouvir com paciência, sem interrupções, livre de julgamentos, demonstrando empatia genuína e validação do que é dito;

Conectar → oferecer apoio imediato e presença acolhedora, fortalecer vínculos de confiança e, quando necessário, encaminhar para ajuda especializada ou rede de apoio;

ESCUÇA ATIVA

- Escutar ativamente é ouvir com atenção e intenção;
- Requer empatia verdadeira e presença sem julgamentos imediatos;
- Validar emoções ajuda a aliviar o sofrimento emocional;
- Silêncios acolhedores também comunicam cuidado e respeito profundo;
- Parafrasear mostra que você realmente compreendeu o outro.

OLHAR

- Cansaço espiritual ou sensação de vazio no ministério;
- Sensação de carregar sozinho os problemas da comunidade;
- Isolamento na casa paroquial;
- Dificuldade em compartilhar fragilidades com outros padres;
- Sobrecarga pastoral constante;
- Perda do sentido ou da alegria na missão;
- Culpa intensa por não conseguir “dar conta de tudo”;
- Sente dores frequentes ou aumenta o uso de substâncias;
- Demonstra desesperança profunda sobre a vida ou carreira;
- Sente-se um peso para a equipe ou familiares;
- Apresenta ansiedade intensa, irritabilidade ou instabilidade emocional;
- Expressa culpa, vergonha ou fala mal de si mesmo;
- Exibe mudanças marcantes no sono, apetite ou energia;
- Descuida da aparência, higiene ou padrão profissional habitual;
- Busca meios de se machucar ou causar a própria morte;
- Tem queda de concentração, memória ou desempenho técnico;
- Perde interesse por atividades antes prazerosas ou motivadoras;

- Falta com frequência ou pede licenças fora do padrão;
- Entrega objetos pessoais ou se despede de forma velada;
- Fala sobre vontade de morrer ou desaparecer;
- Evita conversar após vivências emocionais críticas ou estressantes;

ESCUTAR

- Aborde com calma, respeito e sem qualquer julgamento;
- Esteja 100% presente, com atenção plena e vínculo real
- Demonstre empatia com palavras, expressões e escuta sensível;
- Respeite o ritmo da pessoa e suas pausas silenciosas;
- Valide a experiência sem corrigir, interpretar ou apressar;
- Observe sinais sutis de sofrimento no corpo, fala e comportamento;
- Fale com clareza e acolha dúvidas com escuta ativa;
- Evite frases que minimizam, como “seja forte”;
- Compartilhe esperança realista: “Você não está sozinho nisso.
- Garanta **sigilo**, ética e respeito à confiança da pessoa;
- Não envolva terceiros sem autorização ou necessidade real;

- Mantenha estabilidade emocional, mesmo diante de falas difíceis;
- Demonstre apoio com presença, tom de voz e gestos acolhedores;
- Pratique a reflexividade: resuma ou espelhe o que foi dito com empatia;
- Se houver risco, pergunte com clareza e permaneça presente.

CONECTAR

- Oriente sobre os recursos disponíveis, como saúde ocupacional, psicologia e apoio social:
- Direção espiritual;
- Bispo ou superior responsável;
- Padres de confiança ou fraternidade sacerdotal;
- Acompanhamento psicológico;
- Comunidade formativa (no caso de seminaristas);
- Família ou amigos de confiança;
- Rede Esperança
 - Explique com clareza que buscar ajuda é cuidado, não punição;
 - Comunique gestores ou responsáveis institucionais em situações graves, seguindo protocolos internos;
 - Garanta segurança imediata, retirando acesso a objetos ou locais de risco;
 - Acompanhe a pessoa até o atendimento especializado, assegurando que não fique sozinha;
 - Alinhe expectativas de forma respeitosa, explicando próximos passos com transparência;

- Ofereça opções possíveis e escute preferências, estimulando autonomia e participação ativa;
- Quando adequado e autorizado, envolva familiares ou colegas de confiança no processo de cuidado;
- Indique canais externos gratuitos de apoio, como o CVV (188), disponível 24 horas em todo o Brasil;
- Mantenha acompanhamento nos dias seguintes, reforçando vínculo, confiança e continuidade do cuidado.

AUTO IDENTIFICAÇÃO - O QUE PERCEBER EM MIM?

- Notar sinais pessoais de alerta: irritabilidade, ansiedade, insônia ou desânimo;
- Reconhecer quando me sinto emocionalmente sobrecarregado após situações difíceis;
- Perceber pensamentos de desvalia, como “*não aguento mais*” ou “*sou um peso*”;
- Identificar gatilhos prejudiciais, como consumo excessivo de álcool, isolamento social ou queda no rendimento no trabalho;

AUTOCUIDADO IMEDIATO - O QUE POSSO FAZER POR MIM AGORA?

- Respiração de regulação: praticar respiração quadrada 4x4x4x4 ou usar o app *Prana Breath* para reduzir ansiedade e estabilizar o corpo;



**RESPIRAÇÃO
QUADRADA**



**PRANA
BREATH**

- Técnica do agora: aplicar a técnica 3-2-1 (olhar, tocar, ouvir, cheirar, saborear) para ancorar no presente e afastar *flashbacks* ou pensamentos intrusivos;
- Frases de apoio emocional e autocompaixão: repetir mentalmente afirmações simples como *“Estou aqui. Posso pedir ajuda. Não preciso carregar tudo sozinho”* – úteis para cortar o ciclo de pensamentos de desvalia e solidão;
- Microdescompressão: tirar 5 a 10 minutos para respirar fundo, relaxar o corpo e conversar com alguém de confiança. Ajuda a aliviar o peso emocional do momento.
- Higiene de gatilhos: reduzir notícias negativas, alimentos e bebidas estimulantes, como a cafeína. Manter rotina de sono e evitar longos períodos de isolamento.
- Atividade física leve: fazer algo simples (como alongar ou caminhar) libera tensões e melhora o humor, especialmente quando há insônia ou cansaço emocional.

AUTOCUIDADO ESPIRITUAL E HUMANO

- Momentos pessoais de oração e silêncio;
- Direção espiritual regular;
- Caminhadas ou pausas para descanso;
- Conversas fraternas com outros padres;
- Respeito aos limites humanos do ministério.

“O sacerdote também precisa de cuidado para continuar cuidando.”

AUTOENCAMINHAMENTO - BUSCAR SUPORTE E REDE

- Compartilhar meu estado com colega, amigo ou familiar de confiança;
- Procurar apoio institucional disponível: setor de saúde, psicologia ou assistência;
- Acionar recursos externos: CVV 188 (escuta ativa, gratuita e anônima);
- Se necessário, procurar imediatamente um serviço de emergência;
- Cuidar da rotina preventiva: sono adequado, atividade física e espiritualidade;
- Diretor espiritual;
- Rede de Esperança.

“Mesmo nos dias de chuva, ainda é possível encontrar alegria. Com cuidado, presença e escuta, construímos abrigo para nós e ara os outros.”



COMISSÃO REGIONAL DE
PRESBÍTEROS
REGIONAL LESTE 2 - CNBB





COLABORARAM NA ORGANIZAÇÃO E REDAÇÃO DESTE PROJETO:

- *Pe. Mauro Lúcio de Carvalho* - Arquidiocese de Mariana;
- *Pe. Douglas S. de Araújo* - Arquidiocese de Uberaba;
- *Pe. Evandro Alves Bastos* - Diocese de Sete Lagoas;
- *Pe. Gustavo Moreira Mendes* - Diocese de Governador Valadares;
- *Pe. Geraldo Divino dos Santos* - Diocese de Teófilo Otoni;
- *Pe. Fernando Geraldo da Silva* - Arquidiocese de Belo Horizonte;
- *Pe. Alessandro de Melo* - Arquidiocese de Juiz de Fora;