



EU VEJO VOCÊ

A Engenharia do Homem

Vencendo o Burnout na Rocha



**Um Manual de Sobrevivência para o Homem
que Sustenta a Carga entre
a Empresa e o Lar**

Heiter Rodrigues

Psicanalista Cristão

POR QUE VOCÊ NÃO PODE FECHAR ESTE ARQUIVO AGORA?

Se este manual chegou às suas mãos, não foi por acaso. Ele não é uma "apostila de RH" ou um texto motivacional barato. O que você tem em mãos é o Plano de Manutenção de Emergência para o ativo mais valioso da sua existência: Você.

O Diagnóstico é Real:

Você já percebeu que, nos últimos tempos, a sua paciência está curta, o seu sono está raso e a sua alegria sumiu? O mercado chama isso de Burnout ou estresse ocupacional. Eu chamo de "Alerta de Colapso Estrutural". Você está tentando sustentar o mundo nas costas — metas no trabalho, contas em casa, expectativas da família — mas esqueceu de que até o aço mais forte racha se não receber manutenção.

Por que ler até o final?

Muitos homens param no meio do caminho. Eles acham que podem "dar um jeito" sozinhos. Mas o "jeito" deles geralmente é o silêncio que afasta a esposa ou a explosão que destrói a equipe.



O meu compromisso com você:

Ao ler estas 10 páginas, você vai descobrir:

- Por que o seu sucesso no CNPJ está sendo boicotado pelo caos no seu CPF.
- Como acionar o "Freio de Segurança" mental antes que o motor funda.

O segredo para voltar a ser o Rei do seu castelo e não apenas um crachá na empresa

Eu sou o Heiter e 35 anos de experiência cristã eu vi homens idênticos a você reconstruírem a vida a partir desses princípios. Se você quer parar de apenas "sobreviver" ao dia a dia e quer começar a edificar um legado, as próximas páginas são o seu mapa.

Não abandone o posto agora. O seu castelo e a sua empresa dependem de você terminar esta leitura.

Eu vejo você. Vamos juntos até a Página 12?

SOLUÇÃO
CLÍNICA E CORPORATIVA



EU VEJO VOCÊ

O Manifesto do Eixo

"Você foi treinado para ser uma máquina de resultados. Ensinaaram você a bater metas, a operar sistemas e a ignorar o cansaço. Mas ninguém te ensinou o que fazer quando o peso do mundo começa a esmagar o seu peito.

O Burnout não é preguiça. Na psicanálise, chamamos de exaustão do ego; na vida real, é o seu 'Eixo' saindo do prumo. É quando você está fisicamente na empresa, mas sua alma está perdida em dívidas, conflitos em casa ou no medo do amanhã.

A NR-1 fala em 'riscos'. Mas o maior risco da sua vida hoje não é uma ferramenta mal utilizada; é você se tornar um estranho para sua esposa, um fantasma para seus filhos e um número para o sistema.

Eu vejo você. Eu vejo a pressão que você carrega. E este manual não é para te dar mais trabalho, é para te devolver o governo da sua própria vida."



O Custo de ser um "Hóspede" no Lar

"O maior erro do homem moderno é achar que a vida é dividida em gavetas: a gaveta do trabalho e a gaveta da casa.

Quando você se torna um 'hóspede' emocional na sua própria casa — aquele que só chega para comer e dormir, com a mente ainda na planilha ou na máquina — você está criando uma brecha perigosa. O burnout não nasce apenas no escritório; ele se alimenta do vazio que você deixou na mesa de jantar.

Se o seu castelo está em guerra, sua produtividade na arena será sempre um esforço dobrado para um resultado pela metade."

EU VEJO VOCÊ



O Alicerce da Rocha

"Jesus não disse: 'Eu vou te dar mais trabalho'. Ele disse: 'Vinde a mim todos os que estais cansados e sobrecarregados, e eu vos aliviarei' (Mateus 11:28).

O descanso que você precisa não é uma viagem de férias ou um domingo no sofá assistindo TV. O descanso real é o alinhamento do propósito.

Quando você entende que o seu trabalho é um ato de adoração e que sua família é o seu maior patrimônio, o peso do mundo se torna leve.

O homem que não racha sob a pressão da empresa ou das contas, é a obediente aos princípios."

EU VEJO VOCÊ



O Secreto Corporativo *Blindando a Mente no Meio do Ruído*

"Você já sentiu que sua cabeça vai explodir antes mesmo do almoço? O telefone toca, o chefe cobra, a máquina para e a ansiedade sobe. O 'menino' entraria em pânico ou explodiria em ira. O Homem de Valor aciona o freio de emergência.

A NR-1 fala em controle de riscos. O seu primeiro controle é o Secreto Corporativo. Não é preciso uma catedral; basta o seu 'quarto de guerra' mental. Pode ser no trajeto para o trabalho, no silêncio do carro ou em cinco minutos antes de bater o ponto.

O EXERCÍCIO DE MANUTENÇÃO:

- 1.O Voto de Silêncio: Antes de abrir os e-mails ou entrar no pátio, respire fundo três vezes. Silencie o ruído do mundo para ouvir a voz do Comandante.
- 2.A Entrega do Fardo: Diga em silêncio: 'Senhor, este trabalho é Teu. Eu sou o gestor, mas o Senhor é o Dono. Dá-me sabedoria para as decisões e mansidão para os conflitos'.
- 3.O Prumo do Agora: Estabeleça que os problemas de casa ficam no Secreto com Deus, e os problemas da empresa serão resolvidos com a força que Ele te dá agora.

O RESULTADO: Quando você domina os seus primeiros 5 minutos, você domina o restante do seu dia. A ansiedade morre onde a confiança na Providência nasce."



A Resposta Branda – O Extintor de Incêndios do Líder

"O pátio da fábrica ou o escritório são campos minados de egos. Alguém erra, alguém cobra, alguém critica. O 'menino' reage: ele grita para mostrar poder ou se cala para punir. Ambos são sinais de fraqueza emocional.

A NR-1 exige o gerenciamento de conflitos porque conflito gera distração, e distração gera acidente.

A FERRAMENTA TÁTICA (Provérbios 15:1):

'A resposta branda desvia o furor, mas a palavra dura suscita a ira.' Usar a mansidão não é ser 'bonzinho'. É ser estratégico. Quando você responde a uma provocação ou a um erro com calma e firmeza:

- 1.Você retém o controle: Quem perde a cabeça, perde a autoridade.
- 2.Você desarma o ataque: O furor do outro não encontra onde bater e se dissipa.
- 3.Você protege o ambiente: A mansidão é o isolamento acústico que impede que o estresse de um setor contamine a empresa inteira.

O DESAFIO: Hoje, diante da primeira 'palavra dura' que você ouvir, respire. Conte até três. Responda no tom de quem tem o Eixo no lugar. Você verá que o verdadeiro poder não está no volume da voz, mas na profundidade da sua paz."



O Senhor do Tempo

Gestão de Prioridades e o Retorno ao Castelo

"O relógio é o chicote do homem ansioso. Você corre o dia todo, bate metas, resolve incêndios, mas chega ao final do dia com a sensação de que 'não fez nada'. Por quê? Porque você confundiu ocupação com propósito.

O Burnout nasce quando você gasta sua energia em coisas que não edificam o seu legado.

A ENGENHARIA DA AGENDA:

- 1.O Tempo da Arena (Trabalho): Das 08h às 17h, seja o melhor. Dê o seu sangue. Mas aprenda a dizer 'não' ao que rouba o seu foco. Produzir mais não é trabalhar mais horas, é trabalhar com mais Eixo.
- 2.O Tempo do Castelo (Família): Quando você atravessa o portão de casa, o seu crachá deve ser pendurado. Sua esposa não precisa do seu cargo; ela precisa da sua Presença Real. Se você traz o estresse do CNPJ para o jantar, você está roubando o combustível do seu futuro.
- 3.O Descanso do Rei: O descanso não é fuga, é manutenção. O homem que não sabe descansar não sabe liderar, pois a exaustão cega o discernimento.

O DESAFIO: Hoje, ao sair da empresa, faça um 'voto de desconexão'. O celular fica de lado. O foco total é na Rainha e nos herdeiros. O trabalho só volta a existir amanhã, após o seu Secreto."



O Despertar do Rei

Você não é um Número, você é uma Coluna

"O sistema quer que você acredite que é apenas um custo na planilha de RH, um crachá que pode ser substituído. Essa mentira é a semente do burnout. O homem que se vê como 'coisa' perde a alma.

A VERDADE DO TRONO:

Você não trabalha apenas para gerar lucro para um CNPJ. Você trabalha porque você é o Sacerdote e o Rei do seu próprio Castelo.

1. A Autoridade que Protege: Sua força na empresa serve para prover segurança para sua Rainha e seus herdeiros. Cada parafuso que você aperta, cada venda que você fecha, é um tijolo no muro de proteção da sua família.
2. O Propósito Inabalável: Quando o seu trabalho encontra o seu propósito, o cansaço muda de nome. Ele deixa de ser 'esgotamento' e passa a ser 'investimento'. O Homem de Valor não se deixa esmagar pela pressão da diretoria porque o seu Eixo está firmado em uma Aprovação que vem do Alto.
3. A Dignidade do Sacerdócio: Onde você pisa, o ambiente deve mudar. Um homem que desperta para sua identidade cristã e madura não leva o caos para casa; ele leva a ordem do Reino para dentro da empresa.

O DESAFIO: Hoje, ao olhar para o seu posto de trabalho, não veja apenas tarefas. Veja o território que Deus te deu para governar. Assuma o seu lugar de Rei. O castelo depende da firmeza dessa coluna que é você."



A Jornada do Resgate

"Se você chegou até aqui, o seu 'Eixo' já começou a vibrar. Você percebeu que o Burnout não é o seu fim, mas um sinal de alerta para que você volte para a Rocha. Mas 10 páginas não consertam anos de rachaduras no muro.

O que entregamos aqui foi a manutenção de emergência. O que você precisa agora é da Reconstrução Total.



Eu desenvolvi um Guia Prático de 30 Dias para homens que decidiram que não vão entregar o seu castelo para a destruição. Lá, nós vamos mergulhar fundo:

1. Limpeza do Entulho: Resolver as feridas que te fazem reagir como 'menino'.
2. Engenharia da União: Restaurar o diálogo e a admiração da sua Rainha.
3. Muralhas de Proteção: Blindar sua mente, suas finanças e o seu futuro.

A NR-1 exige que a empresa gerencie riscos. Eu estou aqui para te ajudar a gerenciar o maior risco de todos: o risco de você perder a sua alma e a sua família para o caos.

O CONVITE: Não pare na metade do caminho. O seu castelo merece ser terminado."

O Seu Café está na Mesa

"Você não leu este manual por acaso. Se essas palavras tocaram a sua alma, é porque o seu Eixo está clamando por prumo.

Talvez as suas finanças estejam em pânico, o seu casamento esteja frio ou o estresse da empresa tenha roubado o seu brilho. Mas escute o que eu te digo: Ainda há tempo de reerguer o castelo.

O projeto Soluções Clínicas e Corporativas Eu Vejo Você nasceu para ser o seu suporte técnico e espiritual. Você não precisa mais carregar o peso do mundo sozinho.

O QUE VOCÊ PODE FAZER AGORA:

1. Fale comigo no WhatsApp: Aponte a câmera para o QR Code abaixo. Eu quero ouvir o seu desafio e te ajudar a traçar a rota de volta para casa.
2. Baixe o Guia Completo: Inicie os 30 dias de metanoia que vão transformar o 'bruto' no 'Rei' que sua família precisa. Acesse www.euvejovocê.com e baixe seu manual gratuitamente
3. Leve o Farol para sua Empresa: Se você é um líder ou empresário e quer que o seu time recupere a saúde e a produtividade, vamos levar essa palestra para dentro da sua arena.

"Até as máquinas mais potentes precisam de manutenção técnica. Se o seu motor ainda faz ruídos, não tente consertar sozinho. Escaneie aqui e vamos ajustar o seu Eixo."



Heiter

Psicanalista Cristão

Solução Clínica e Corporativa