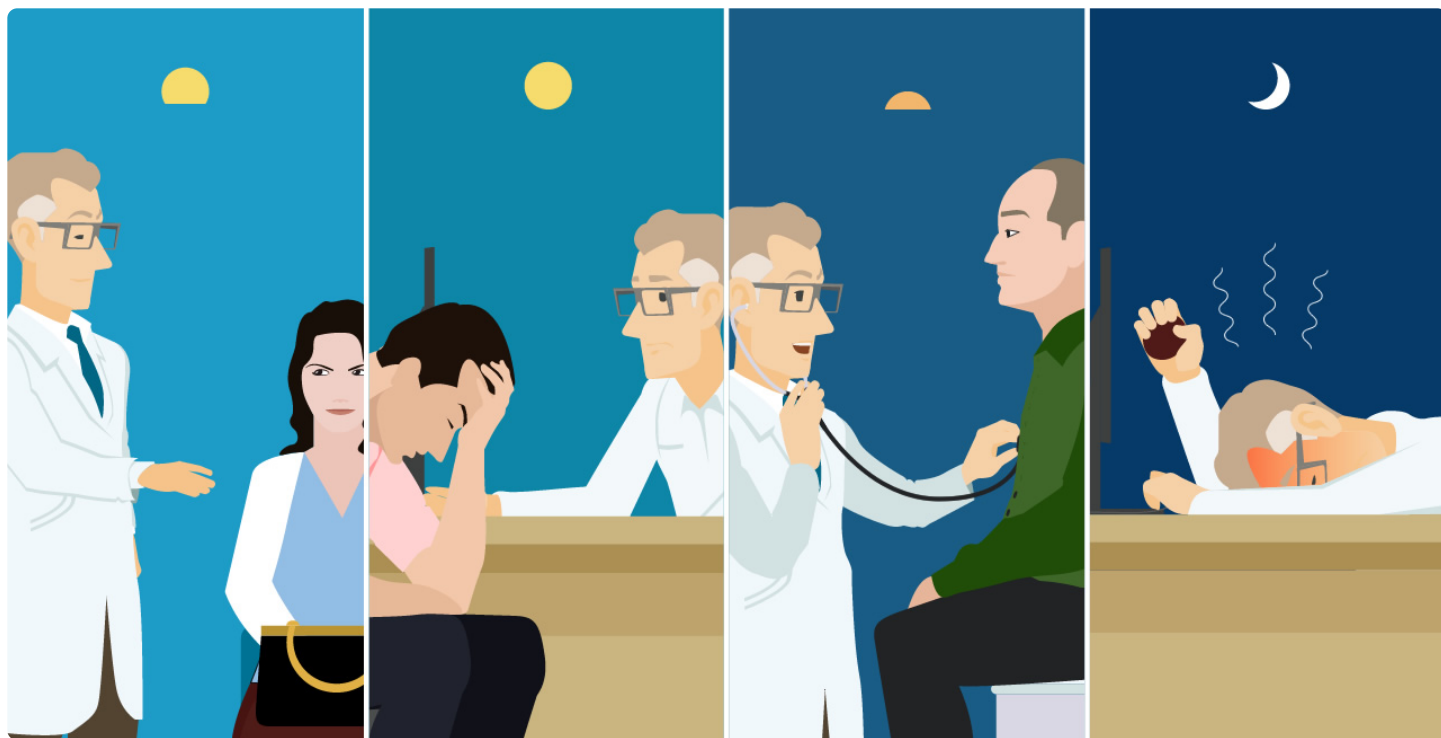


Ganhe controle da sua vida pessoal

Não faltam por aí histórias de médicos que optaram por ganhar menos, mas diminuir a carga horária de trabalho, ou trocar do ambiente de grandes hospitais e clínicas, com seus plantões e longas horas, por um consultório próprio que **permita maior flexibilidade**, para assim evitar o desgaste e obter mais controle sobre suas carreiras.

Na 9ª edição do *Great American Physicians Survey*^[1], realizado pelo *Physicians Practice*, cerca de 66% dos entrevistados disseram que trabalharam mais de 40 horas na maioria das semanas. Não surpreendentemente, 29% disseram que a principal razão pela qual eles prefeririam trabalhar em outro lugar é trabalhar horas melhores ou conseguir um **maior equilíbrio entre vida pessoal e profissional**. Além disso, 63% dos entrevistados concordaram que não têm tanto tempo para sua vida pessoal quanto acham que deveriam ter.

Burnout é um dilema que você deve abordar com uma estratégia e um conjunto coordenado de ações, diz Dike Drummond, médico autor do livro *Stop Physician Burnout* e CEO da *TheHappyMD.com*, uma fonte online de ferramentas e recursos de *coaching*. "Quando você está realmente esgotado, tudo que você tem em mente é escapar", diz ele. Alguns médicos entram em uma nova situação e percebem que sua nova situação é ainda pior. "Eles saltaram da frigideira para o fogo", acrescenta. Drummond diz que durante as sessões individuais de *coaching*, ele tenta ajudar os médicos a se concentrarem menos no que eles não gostam em sua situação atual e mais no que eles imaginam que sua situação de trabalho ideal seria e trabalhar em direção a essa meta.



Neste contexto de busca por ganhar maior controle de suas vidas pessoais, tanto para *evitar o burnout* quanto para maior realização e bem-estar geral, contamos abaixo algumas histórias de médicos que fizeram mudanças em suas carreiras.

Veja algumas maneiras pelas quais os médicos podem ganhar mais autonomia e reduzir o estresse, seja *possuindo um consultório próprio* ou como funcionários de clínicas e hospitais.

Mude seu cronograma

Eva Martin é ginecologista e obstetra na Geórgia, EUA. Ela já possuiu consultório próprio individual e trabalhou em grandes sistemas de saúde, como a *Veterans Administration (VA)*. Ela diz que o trabalho na VA foi gratificante, mas também demandava muito por causa da grande burocracia. Há alguns anos, ela decidiu fazer uma mudança e trabalhar três dias por semana em clínicas rurais para o Departamento de Saúde Pública da Geórgia.

Ela diz que trabalhar em duas clínicas rurais é gratificante. Sua equipe foi capaz de iniciar uma clínica pré-natal para tratamento de pessoas carentes em um município, e eles começaram a oferecer atendimento para pacientes transgêneros em outro. Ela acaba dirigindo longas distâncias para as clínicas rurais — até quatro horas por dia de ida e volta.

Martin diz que gosta de dirigir nas estradas secundárias e sente que é produtiva porque aproveita o tempo para ouvir audiolivros ou materiais de educação continuada.

Embora ela não ganhe tanto quanto costumava, Martin diz que é muito mais feliz. "A equipe é muito dedicada a cuidar dos pacientes, e os pacientes que vemos são muito gratos por serem atendidos", diz ela. "Você se sente apreciado."

Encontre o ambiente de trabalho certo

Kerry Swindle, uma especialista em medicina de família e comunidade no Arizona, EUA, acredita que encontrou o equilíbrio certo, praticando de forma independente, mas em uma cooperativa de médicos. A *Arizona Community Physicians* tem seus próprios centros de imagem, laboratório e ajuda com faturamento e compras em grupo.

Os 54 consultórios associados podem definir seus próprios cronogramas. "Temos médicos que trabalham 12 a 14 horas por dia, vendo 60 pacientes, enquanto eu vou ver 10 a 20", diz Swindle. "Eu posso sair quando quiser e tirar o tempo que quiser. Não tenho obrigações com nenhum chefe. Eu tirei duas semanas de folga no ano passado para ir para a Nova Zelândia." Ela não tem um cronograma, mas, claro, também não é paga quando não trabalha.

Valorize seu tempo

Ed Marut, um endocrinologista reprodutivo com centros de fertilidade na região de Chicago, EUA, diz que conforme ele se aproxima da aposentadoria, ele ganhou mais controle sobre sua agenda. "Estou num ponto em que não vou começar cedo demais nem estender meu dia tarde demais. Eu permito que o dia siga seu próprio fluxo", diz ele. "Você não ganha pontos por chegar cedo ou ficar até mais tarde, a menos que esteja sendo realmente produtivo."

Uma coisa que tornou a vida mais fácil, diz ele, é que seu consultório funciona com um grupo de gerenciamento que lida com aspectos de gestão como compras, contratação de funcionários e seguros. "Eu não preciso me preocupar com nada além do atendimento ao paciente", diz Marut.

Trabalhar com um grupo de gerenciamento é um custo, mas ele acha que pode valer a pena. Ele vê médicos que se concentram em seus ganhos em detrimento de sua saúde ou vida familiar. "Alguns médicos não estão dispostos a fazer nada que tire um dólar extra do bolso, quando no longo prazo eles provavelmente estão se prejudicando porque estão perdendo a parte mais importante de suas vidas." Ele está orgulhoso do fato de nunca ter perdido um jogo de seu filho quando ele jogava futebol americano na *Miami University*, em Ohio, a cinco horas de carro de casa.

Tente uma modalidade de cuidados diferente

Erinn Harris é uma médica de medicina interna também na Geórgia, que trabalhou em vários locais, incluindo consultório particular, área acadêmica e como hospitalista na região de Atlanta. Em 2014, ela se sentiu esgotada o suficiente para considerar abandonar completamente a prática da medicina. Então ela descobriu o movimento de atenção primária direta e decidiu experimentá-lo. Quatro anos depois, ela está feliz por ter feito isso.

Nos Estados Unidos, os cuidados primários diretos são um tipo de faturamento de cuidados primários e acordos de pagamento feitos entre pacientes e provedores, sem passar por pedidos e autorizações dos convênios de saúde.

Ela ganha menos dinheiro do que ganhava como funcionária, e teve que trabalhar em hospitais nos finais de semana no começo, mas conseguiu reduzir a carga de trabalho conforme o consultório cresceu. A recompensa foi a liberdade de se concentrar no atendimento ao paciente. Harris sente que ela tem mais controle sobre quanto tempo ela gasta com cada um deles. "Os pacientes não estão acostumados a você passar de 30 minutos a uma hora com eles. Todo esse tempo gasto não é em uma sala de espera com uma televisão, mas realmente cara a cara comigo. Essa é a parte mais gratificante."

...

Resolver atuar por conta própria pode ser a resposta, mas Drummond frequentemente lembra aos médicos que, com autonomia, vem a responsabilidade. "Não há nada na minha

experiência como *coach* que sugira que, se você possui seu próprio consultório, isso facilita as coisas”, diz ele. “Todo trabalho acrescenta tensões adicionais à prática da medicina, que é estressante por si só. Mas se você **possui seu próprio consultório** e pode tomar decisões e executá-las no mesmo dia, isso te dá um maior nível de flexibilidade.”

...

Referências

[1] *2018 Great American Physician Survey: Attitudes and outlook*, disponível em <http://www.physicianspractice.com/great-american-physician-survey/2018-great-american-physician-survey-attitudes-and-outlook>.

Fonte: **Physicians Practice**

Artigo original disponível em:

"Ganhe controle da sua vida pessoal " - **HiDoctor® Blog**

Centralx®