

Como o bem-estar financeiro pode torná-lo um médico ainda melhor

Jordan Frey é um médico cirurgião plástico nos Estados Unidos, que atua em Buffalo, NY. Ele também escreve sobre finanças em seu blog – *The Prudent Plastic Surgeon* – com foco nos profissionais de medicina.

Aqui traduzimos uma publicação compartilhada pelo médico sobre como alcançar o bem-estar financeiro em sua vida tornou-o um médico melhor. O texto traz dicas importantes, principalmente para os profissionais que ainda estão [organizando sua vida financeira](#).



O bem-estar financeiro é algo que a maioria dos médicos nunca considera. Pelo contrário, a maioria dos médicos sente que o dinheiro é um tabu para se preocupar neste campo. “Não foi por isso que entrei para medicina”, é o que ouço com frequência. E com todo o foco em melhorar o bem-estar do médico e prevenir o *burnout* e a fadiga moral, ainda não vi um sistema de saúde, privado, acadêmico ou público, conversar com seus médicos sobre finanças.

No entanto, aqui estou eu, proclamando que o bem-estar financeiro, ou em outras palavras, “dinheiro”, me tornou um médico melhor.

Como posso ser tão confiante dizendo isso? É porque eu vivi isso.

Como muitos médicos, experimentei o *burnout* em primeira mão. Meu amor pela medicina diminuiu. Meu bem-estar despencou.

As razões para isso foram multifatoriais. E através de um sistema de apoio, trabalhei duro para melhorar os sintomas que estava sentindo. No entanto, nunca considerei meu bem-estar financeiro, ou a falta dele.

Pelo menos, nunca considerei meu bem-estar financeiro até bem no fim. O fim dos meus 7 anos de treinamento, quero dizer. Foi nesse momento que uma lâmpada se acendeu na minha cabeça e percebi um dos maiores estressores contribuindo para o meu *burnout*... minhas finanças.

Como muitos, nunca tive nenhuma educação formal ou informal sobre finanças pessoais em minhas décadas de educação.

As *finanças pessoais* pareciam intimidantes e assustadoras. Não foi “a razão pela qual entrei para medicina”. Então, eu ignorei minhas finanças. Naturalmente, cometi alguns grandes erros. E agora, esses erros estavam realmente me estressando e afetando meu bem-estar.

Enquanto todos ao meu redor me parabenizaram pela minha formatura iminente, por conseguir um emprego bem remunerado e me dizendo: “tudo vai ser ótimo”, eu não me sentia assim.

Não com:

- > \$500.000 de empréstimos estudantis
- Dívida de cartão de crédito
- Sem economias
- Sem investimentos
- E o pior de tudo, nenhuma ideia ou plano de como começar a economizar e investir

Eu finalmente percebi que uma parte enorme, mas ignorada, do meu *burnout* era a falta de bem-estar financeiro.

Então, resolvi mudar isso. Minha esposa e eu nos sentamos, determinados a criar um plano para melhorar nosso bem-estar financeiro. Mas a parte mais importante do desenvolvimento de nosso plano foi garantir que fosse viável dentro da agenda cheia de um médico praticante em tempo integral.

Este foi o nosso plano:

- Ler um livro de finanças pessoais juntos a cada ano
- Ler uma postagem de blog sobre finanças pessoais por dia
- Sentar juntos e desenvolver um orçamento
- Revisar o orçamento uma vez por mês
- Criar um plano financeiro escrito
- Seguir esse plano financeiro escrito

Esses foram os grandes passos e a ordem em que os demos.

Vou aprofundar um pouco mais sobre cada uma dessas etapas que você possa segui-las se estiver se sentindo da mesma maneira que eu.

1. Ler um livro de finanças pessoais juntos a cada ano

Isso pode parecer realmente intimidante porque o tópico em si parece intimidador. Mas o que descobri é que os melhores desses livros são realmente gerenciáveis.

E observe que minha esposa e eu lemos esses livros juntos. Ao mesmo tempo. Tornou-se um exercício de ligação. Nós líamos, discutíamos e discordávamos. Mas essa prática realmente nos ajudou a ficar na mesma página financeiramente. E lembre-se, o dinheiro é a causa número 1 de divórcio nos Estados Unidos. Portanto, estar na mesma página financeira é importante.

2. Ler uma postagem de blog sobre finanças pessoais por dia

Eu ainda faço isso. E pode ser qualquer blog.

Demora cerca de 5-10 minutos para fazer. Eu os leio de manhã quando acordo ou entre as consultas. Fazer isso uma vez por dia durante um mês aumentará exponencialmente seu conhecimento financeiro. Fazendo isso por um ano, o impacto será enorme!

3. Sentar juntos e desenvolver um orçamento

As pessoas odeiam orçamentos. Mas eu não. Meu orçamento é como um mapa do tesouro. Ele garante que eu alcance meus objetivos financeiros.

Estes são alguns passos simples para criar um orçamento:

- Revise as despesas do mês passado e agrupe-as por categoria
- Compare suas despesas totais com sua renda mensal
- Revise seu orçamento para metas de gastos mensais que permitam economizar pelo menos 20% de sua renda

4. Revisar o orçamento uma vez por mês

Isso pode parecer compulsivo. Mas é algo que leva de 10 a 15 minutos todos os meses e, novamente, garante que alcancemos nossos objetivos financeiros.

Isso nos mantém sob controle e nos ajudou a economizar 45-50% de nossa renda todos os meses.

5. Criar um plano financeiro escrito

À medida que você lê seu livro de finanças pessoais e postagens de blog, você começará a desenvolver uma noção sobre como deseja economizar e investir seu dinheiro.

Minha recomendação é um plano simples de 3 partes:

- Economize pelo menos 20% de sua renda bruta
- Invista essas economias em fundos de índice amplamente diversificados
- Deixe o tempo e os juros compostos fazerem sua parte

Independentemente do plano que você decidir, certifique-se de anotá-lo. Se você tem um parceiro ou parceira, definitivamente façam isso juntos.

6. Seguir esse plano financeiro escrito

E então revise o plano de vez em quando.

Certifique-se de que está cumprindo o que disse que faria.

Este plano irá mantê-lo no caminho certo para alcançar a liberdade financeira, praticar a medicina em seus próprios termos e se aposentar quando e como quiser. Isso é poder!

O que aconteceu comigo

Minha esposa e eu levamos alguns meses para concluir essas tarefas que estabelecemos para nós mesmos.

Depois que o fizemos, ainda demorei algumas semanas para perceber o que havia acontecido. Eu não tinha começado a ganhar um centavo a mais. Ainda tenho mais de \$500.000 em dívidas. E ainda não tínhamos economias ou investimentos naquele momento.

Mas tínhamos conhecimento e um plano. Um plano que sabíamos, se seguíssemos, nos guiaria para a liberdade financeira, para [exercer a medicina nos próprios termos](#) e nos aposentar quando e como quisermos. Meu bem-estar financeiro aumentou vertiginosamente!

Mas o que foi ainda mais inesperado foi o que aconteceu comigo profissionalmente.

Eu não estava mais estressado por nunca sair do meu buraco financeiro, ou amargo pelos empréstimos que havia adquirido para perseguir meu sonho, nem irritado com os outros que não enfrentaram tais desafios, não estava intimidado por um tabu indigno ou envergonhado com a

ingenuidade dos erros que eu tinha cometido. Meu foco, atenção e esforços podiam se concentrar completamente no que eu amo... cuidar dos pacientes.

Eu realmente me tornei um médico melhor. Ou melhor, me preocupar com dinheiro e finanças me fez um médico melhor.

...

Eu desafio você a fazer o mesmo

Ou se você já fez isso, eu desafio você a ajudar a espalhar a palavra. Ajude os outros a se livrarem da percepção de que cuidar de suas finanças é de alguma forma uma característica indesejada para um médico.

E ajude a criar um mundo de médicos financeiramente livres que podem mudar a face da saúde de maneiras que nem podemos imaginar!



Cadastre-se e receba gratuitamente nossas novidades sobre gestão, tecnologia e prática médica

HiDoctor[®]
PRONTUÁRIO PADRÃO OURO

Quero receber

Centralx[®]

Artigo original disponível em:

"Como o bem-estar financeiro pode torná-lo um médico ainda melhor " - **HiDoctor[®] Blog**

Centralx[®]