

Dr Peter Saunders

# SOBREVIVENDO AOS ANOS DE FORMAÇÃO

Como crescer como médico Cristão

## **SURVIVING THE FOUNDATION YEARS - Tradução**

**How to thrive as a Christian doctor**

© 2012 Christian Medical Fellowship

## **SOBREVIVENDO AOS ANOS DE FORMAÇÃO**

**Como crescer como médico Cristão**

© 2012 Christian Medical Fellowship

Dr. Peter Saunders é diretor executivo da CMF - Christian Medical Fellowship (Associação de Médicos Cristãos) e ex-cirurgião geral.

Tradução: Filipe Angelina, 2019

@Médicos de Cristo, 2020

Revisão: Médicos de Cristo  
Bruna Moreira de Souza Proença,  
Flávia Figueiró da Fonseca,  
Lais Tamara de Oliveira Dias,  
Leticia Reis de Souza,  
Lucas Heyver Freitas Xavier,  
Mireille Caroline Silva de Miranda Gomes,  
Pamily Hadassa Lins Freitas.

As posições expressas nesta obra são de inteira responsabilidade do autor, não refletindo a posição da Associação de Médicos Cristãos, muito menos de quaisquer instituições acadêmicas ou outras organizações às quais o autor é filiado.

Título original: Surviving the Foundation Years

Peter Saunders © 2012

Christian Medical Fellowship Reimpresso com algumas revisões, 2014

As citações bíblicas são da Nova Versão Internacional (NVI), da Biblica, Inc., a menos que seja especificada outra versão da Bíblia Sagrada. Copyright © 1979, 1984, 2011 Biblica, anteriormente International Bible Society Todos os direitos reservados. Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida ou transmitida de qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou qualquer sistema de armazenamento e recuperação de informações, sem a prévia permissão, por escrito, do editor. ISBN 978-0-906747-44-5

# Índice

Introdução	2
1. Mantenha a comunhão com Deus	6
2. Mantenha a comunhão com outros cristãos	9
3. Aproveite as oportunidades para compartilhar a sua fé	11
4. Viva com integridade	14
5. Tem cuidado do seu estilo de vida	15
6. Coma e descanse adequadamente	16
7. Aprenda a lidar com a solidão	18
8. Construa relacionamentos	19
9. Aprenda a gerir o seu tempo	20
10. Aprenda a gerir o seu dinheiro	22
11. Peça ajuda ... frequentemente	23
12. Defina a sua posição ética	24
Sumário	25

# Introdução

O meu primeiro ano de médico foi um dos anos mais conturbados da minha vida, mas também um dos mais emocionantes, desafiadores e formativos. Tinha feito a minha formação médica em minha cidade natal, Auckland, Nova Zelândia, onde para além de ser membro de um numeroso grupo de jovens, pertencia a uma igreja sólida e bíblica. Nossa União Cristã era vívida e acolhedora. Encontrávamo-nos com frequência para oração e estudo bíblico, testemunhávamos veementemente e tive o privilégio de ver vários dos nossos colegas de classe virem à fé.

Estive envolvido na liderança tanto na igreja como na Christian Union (União Cristã). Fora criado em um lar cristão forte e bem enraizado nas Sagradas Escrituras.

Porém, o meu primeiro emprego foi em um hospital com 500 leitos, a 250 milhas de casa. Não conhecia quaisquer outros médicos novos, nenhuma outra pessoa que trabalhava no hospital. Na verdade, não conhecia mais ninguém na cidade.

Estava longínquo de casa para viajar de volta aos finais de semana e era caro telefonar. Havia outros três médicos cristãos no hospital, dois dos quais eram recém casados e eu não me queria imiscuir. O outro estava lutando em sua fé, tendo depois se afastado da vida cristã, assumindo a mudança de orientação sexual para um estilo de vida gay.

Havia igrejas cristãs na cidade, mas nenhuma delas se assemelhava à que eu estava acostumado a frequentar. A igreja da minha própria denominação era pequena e a maioria da congregação era idosa.

Os outros médicos iniciantes eram boas companhias para o trabalho, na verdade, todo o hospital tinha um senso de comunidade, mas o estilo de vida dos colegas deixava muito a desejar.

Eu sobrevivi pela graça de Deus, mas tive de aprender a afundar ou nadar percorrendo o processo. No fim daquele ano, casei-me com Kirsty (outra médica

cristã de minha terra natal), e outros novos funcionários cristãos vieram. Naquela altura eu me sentia adaptado e o segundo ano foi muito mais fácil.

Há alguns anos, a CMF publicou um artigo de discussão intitulado 'O Médico Cristão - uma Espécie Ameaçada de Extinção' em resposta ao supostamente aterrador número de cristãos médicos iniciantes que estavam se apartando da fé durante os anos de treinamento clínico ou nas tarefas domésticas. Para a maioria daqueles que tinham desistido, a principal razão invocada foi que Deus se tornara irrelevante. "Falta de tempo" foi o outro pretexto alistado nas principais causas de abandono.

As tensões sobre os médicos iniciantes são imensas e incluem pressões de índole social, psicológica e espiritual.

As pressões sociais advêm do fato de estarmos distantes de nossos apoios tradicionais, tais sejam da família, amigos, igreja, União Cristã e do lar. O novo 'grupo de apoio' dos médicos iniciantes do meio em que nos encontramos muitas vezes tem uma cosmovisão bastante diferente da nossa e uma maneira muito diferente de espalhar e de lidar com a pressão. Existe um forte desejo de ser aceito e, portanto, uma grande tentação de se conformar.

As pressões psicológicas nascem do desejo de manter a autoestima enquanto se rema contra a maré para adquirir novas habilidades em um ambiente de elevada demanda. Largas horas sem sono e o grande número de contatos superficiais com uma infinita variedade de funcionários e pacientes produzem a combinação letal de cansaço e solidão.

As pressões espirituais consistem em desejar se encontrar e se adaptar a uma nova igreja e um novo círculo de amigos cristãos (se houver outros cristãos), na dificuldade de manter um tempo com Deus, e no espaço existente para criarmos uma nova identidade, e ao mesmo tempo mantermos o nosso comprometimento moral.

Geralmente, os médicos iniciantes enfrentam mais pressões do que jamais antes experimentaram em suas vidas e têm menos recursos para se lidar com elas. Não é, pois, de surpreender que exista uma alarmante taxa de baixas. Se estiver pelo

pescoço, por assim dizer, então só uma pequena onda seria forte o suficiente para o afogar no mar!

No entanto, para Deus, crise simplesmente significa desafio. Os primeiros anos de carreira proporcionam uma tremenda oportunidade para Ele nos ensinar e nos ajudar a crescer em nossa fé e a nos tornarmos instrumentos mais eficazes para a Sua obra.

Se você sujeitar um pedaço de carbono a uma pressão enorme, poderá obter pó de carvão, mas também pode obter um diamante. Da mesma forma, os trabalhos dos primeiros anos podem nos fundar ou nos afundar. O que podemos fazer para que os trabalhos no berço da carreira nos tornem o tipo de médicos e o tipo de pessoa que Deus quer que sejamos?

Em suma, se quisermos evitar as armadilhas, a resposta é bastante simples.

Quando eu era menino, costumávamos tirar férias na Nova Zelândia em uma velha cidade mineira de ouro, na costa onde as terras agrícolas circundantes eram fartas daquele precioso metal. Uma das nossas atividades prediletas era explorar essas escavações abandonadas. A maioria dos eixos perigosos havia sido selada por questões de segurança. Mas me lembro de um episódio em que, entrando em uma mina, quase pisava numa abertura vertical do eixo no chão. Sendo rapazes, ainda com o miolo pintado de aventuras, voltamos com cordas e eu fui o primeiro a deslizar pelo poço, que virou uma esquina ao descer, de maneira que não podíamos ver o fundo.

Quando fiz a curva e estava chegando ao fundo, vi pela lanterna no fundo do poço, um corpo morto. Era uma ovelha!

Se sabe alguma coisa sobre a Nova Zelândia, decerto sabe que o país tem a fama de ter 20 ovelhas para cada pessoa. Certamente também sabe que as ovelhas são animais um tanto bobos. Esta ovelha tinha vagado para a mina, presumivelmente para sair da chuva e mergulhou até a morte; isso porque cometeu três erros cardeais.

O primeiro é que não andou na luz; não conseguia ver para onde estava a ir. O segundo é que não manteve comunhão; foi separada do restante do rebanho. O terceiro erro foi que não conhecia as armadilhas.

Semelhantemente, os médicos cristãos nos primeiros anos de carreira geralmente caem em uma ou mais destas três razões: param de andar na luz - em outras palavras, de viver em obediência à Palavra de Deus ("A tua palavra é lâmpada que ilumina os meus passos e luz que clareia o meu caminho" – Salmo 119:105); ou não mantêm comunhão – afastam-se ou não conseguem estabelecer contatos com amigos cristãos; ou então não percebem as armadilhas - simplesmente não veem os problemas ao longe, ainda a vir. Não se preparam e, por isso, tornam-se presas fáceis.

Nas páginas que se seguem, alguns conselhos práticos sobre como sobreviver; ou melhor, como crescer como cristão nos primeiros anos de carreira médica e estabelecer um fundamento inabalável para o seu serviço cristão nos anos subsequentes.

# 1. MANTENHA A COMUNHÃO COM DEUS

**N**o Sermão do Monte de Jesus, o homem prudente que construiu a sua casa sobre a rocha foi o homem que ouviu as palavras de Jesus e as pôs em prática (Mateus 7:24). Quais são as palavras de Jesus? Em Mateus 7, Jesus está se referindo às palavras que Ele acabou de falar nos dois capítulos anteriores: as bem-aventuranças e o ensino sobre a nossa vida devocional pessoal; não apenas as nossas obras externas, mas também os nossos pensamentos mais íntimos.

Há ensinamentos sobre o ser sal e luz do mundo, sobre não guardar ressentimento contra as pessoas e não ser tardio em tratar desavenças; não desejar com concupiscência, manter a nossa palavra e não nos vingarmos daqueles que nos fazem mal. Há instruções sobre amar os nossos inimigos e praticar generosidade. Sobre como orar e jejuar em secreto, para a glória de Deus, e não como uma forma de nos exibirmos diante dos outros. Há conselhos sobre não nos apegarmos às riquezas deste mundo e não nos preocuparmos com coisa alguma; sobre não julgar os outros e levar tudo a Deus em oração.

Mateus 5 e 6 são o contexto imediato das palavras de Jesus e este é o caminho estreito no qual Ele quer que andemos. Mas Jesus está se referindo mais amplamente à toda a Escritura, toda a Bíblia. Como Ele o fez, nós também precisamos mergulhar na Palavra, para que ela se torne uma parte estabelecida no âmago dos nossos pensamentos.

Na verdade, há sempre espaço para ler a Bíblia e orar no meio de uma vida movimentada do médico iniciante, desde que aprendamos a lidar com frequentes mudanças súbitas e a fazê-lo a todo custo.

Meu maior conselho seria fazer do seu tempo com Deus um momento de lazer e não um trabalho; um tempo para estar, ao invés de um tempo para fazer. "Não faça nada, fique de pé ali" ... ou, de preferência, "sente-se ou deite-se ali". Como médicos cristãos, somos ativistas e podemos cair na armadilha de sentir que sempre precisamos alcançar alguma meta. O tempo com Deus pode se tornar apenas mais um analgésico de tarefa; para lermos nossos quatro capítulos ou seja



lá o que for. Uma mera catarse. No lugar disso, permita que seja um momento apenas para estar com Deus e ouça a Sua voz no meio do corre-corre do dia-a-dia.

Quando trabalha em um turno diurno regular, a melhor hora é antes do café da manhã. Mas se as suas rotinas forem interrompidas, como costumeiramente acontece, tenha um tempo com Deus sempre que puder. À noite antes de dormir, durante uma refeição, o banheiro é também um bom lugar onde não pode ser interrompido (mas não leia muito ou exacerbará as suas hemorróidas) e, ao aguardar resultados de sangue ou resultados de raio-X, etc.

Um dos melhores investimentos que fiz foi comprar uma Bíblia completa, porém, pequena o suficiente para caber no bolso do meu casaco de uniforme, para que pudesse pegar porções para ler durante o dia. Sites como [www.biblegateway.com](http://www.biblegateway.com) ou [www.youversion.com](http://www.youversion.com) (que também têm vários planos de leitura da Bíblia sugeridos) permitem que você leia onde quer que esteja, e na maioria dos telemóveis (celulares), pode baixar a Bíblia como um aplicativo. Também é bom meditar nos versículos em cartões para memorizar. Temos de superar qualquer tipo de constrangimento que possamos ter de ler a Bíblia em público; e é importante fazer isso logo cedo.

A outra dica é levar um computador portátil pequeno ou usar o telefone para anotar quaisquer bons versos ou pensamentos; uma espécie de mini-diário para registro das atividades, porque mui facilmente nos esquecemos da maneira como Deus nos abençoou em algum momento no passado.

Da mesma forma, podemos 'orar de improviso'. Adquira o hábito de usar as suas munições de oração para que a sua jornada laboral diária se torne numa jornada de conversa ininterrupta com Deus. Fale com Ele em sua mente (ou audivelmente se estiver sozinho!) sobre tudo e faça tudo com Ele. Peça a ajuda dEle em tudo que você fizer.

Eu descobri que as gravações de áudio cristãs eram um verdadeiro impulso para escutar em meu quarto; ou tocar músicas de louvor no violão. Cantar músicas em sua mente nas enfermarias pode ser um ótimo antídoto para maus pensamentos

e murmúrios. Livros devocionais diários que cabem no seu bolso – como o Suporte iário para Profissionais de Saúde (Doctors' Life Support) do ICMDA é literalmente uma dádiva de Deus (disponível em [www.cmf.org.uk/doctors/devotion.asp](http://www.cmf.org.uk/doctors/devotion.asp)).

Planifique um tempo para fazer um estudo ou leitura mais aprofundada da Bíblia. Como médico iniciante, estudei meio período para um artigo sobre divindade acerca de religião comparativa através de uma faculdade bíblica. Isso foi-me útil por me ter proporcionado uma perspectiva mais aprofundada quando não conseguia me dar bem na igreja ou no meu grupo de casa.

Acima de tudo, precisamos de uma grande dose da graça de Deus. Nos primeiros anos de carreira cometeremos muitos erros, tanto em nosso trabalho como em nossos contatos interpessoais com pacientes e outros funcionários. Muitas vezes podemos sentir que estamos dando um mau testemunho, especialmente quando vemos não- cristãos prestando um trabalho de cuidado melhor do que o nosso. É essencial sabermos que Deus é um Pai Amoroso e ganharmos o hábito de confessar os nossos pecados e conhecer o Seu perdão. Como cristãos, não nos devemos sentir condenados ou paralisados pela culpa.

## 2. MANTENHA COMUNHÃO COM OUTROS CRISTÃOS

**B**rasas no fogo cintilam em labaredas quentes, mas quando colocadas uma a uma rapidamente esfriam. O mesmo acontece com nossas vidas cristãs. Se não nos congregarmos para incentivarmos uns aos outros ao amor e às boas obras (Hebreus 10:24-25) também esfriaremos em nossa fé. Precisamos uns dos outros.

Considere seriamente a possibilidade de se candidatar a um emprego perto da escola médica onde se formou. Afinal, muito em sua vida está mudando e é importante manter alguma estabilidade. Se tiver de se mudar, então tente assegurar-se de fazê-lo com amigos cristãos que já conheça. Isso é possível se não se apegar facilmente a novas pessoas e não estiver muito longe da sua base de modo a voltar para sua congregação aos domingos. Caso contrário, encontre uma igreja que ensine fielmente a Palavra de Deus e que ofereça apoio pastoral e permaneça lá. Não seja um turista espiritual sem raízes!

Fale com o pastor sobre a sua situação laboral o mais cedo possível. Muitos não entendem os horários dos médicos iniciantes e podem reduzir a sua participação esporádica à falta de compromisso. Então, se estiver a seu alcance, envolva-se em algum tipo de ministério. Não será possível fazer muito, mas qualquer coisa o ajudará a manter a sanidade espiritual e dar-lhe-á uma oportunidade de se dar à obra. Nalguns postos, particularmente os com horários insociáveis ou variáveis, ir ao trabalho pode ser tudo o que pode fazer, portanto, não se enfade de culpa se esse for o caso.

Engajei-me a dirigir um grupo de jovens na sexta à noite. Não havia muitas exigências e havia um mar de oportunidades de conversar com jovens e também fazer algum exercício físico. Procure um pequeno grupo de atividades, um grupo interno ou um grupo de estudo bíblico, onde poderá fazer laços de amizade. Eu, por exemplo, encontrava-me regularmente com um grupo de solteiros e casados da minha faixa etária para o estudo da Bíblia. Foi excelente para a comunhão e uma doce pausa do labor hospitalar. Nenhum deles era profissional de saúde!

Procure outros funcionários cristãos com quem possa se reunir para orar (trios são os melhores!); e procure descobrir quem são os outros médicos na área.

A CMF possui um sistema de boas-vindas que liga médicos iniciantes a outros médicos na área. Os acolhedores são convidados a dar o que puderem, seja elo de contato, amizade, hospitalidade, conselhos sobre igrejas locais e as atividades da CMF, oração e apoio durante o período em que iniciante estará na área. Contate o escritório da CMF se estiver interessado em ser conectado a um acolhedor.

Mantenha contato com amigos e familiares e tente organizar férias e viagens em conjunto para que possa manter os velhos laços. Tais agendas exigem planejamento em grupo para daqui a alguns meses, mas valem a pena. É fundamental ficar perto de pessoas que o conhecem há muitos anos, pois elas têm um melhor senso de onde você veio e, portanto, para onde você está a ir.

### 3. APROVEITE AS OPORTUNIDADES PARA COMPARTILHAR A SUA FÉ

Cuidado com aquelas rejeições sutis da fé, nas quais podemos inadvertidamente cair tentando causar uma boa impressão aos novos colegas. Se o perguntarem o que fez no final de semana, faça menção da igreja, bem como de outras atividades. As pessoas o podem olhar com estranheza e poderá ter de suportar alguns dias de cuidadoso escrutínio, mas é muito mais fácil do que tentar introduzir sua fé depois de inicialmente a negar. Algumas das nossas oportunidades de ouro para evangelismo virão com outros funcionários, após terem visto a maneira como trabalhamos e quando começam a nos conhecer de perto.

Conta-se que Francisco de Assis disse uma vez: "Pregue o Evangelho em todo tempo. Se necessário, use palavras." Nada há que torne nulo o nosso testemunho mais rapidamente do que uma vida ímpia; mas médicos recém formados geralmente usam isso como uma desculpa para ficarem mudos acerca de Jesus Cristo. Jesus fez boas obras, mas também pregou o evangelho. Seria uma tragédia monumental acabarmos como um cristão médico missionário na Tailândia, que foi lembrado como "um bom budista" quando de lá saiu após 15 anos de serviço. Obras sem palavras são uma parábola não interpretada.

A orientação do General Medical Council (CGM) sobre Crenças Pessoais e a Prática Médica (Março de 2013) reconhece que "os médicos têm valores pessoais que afetam suas práticas diárias" e assevera que o CGM não deseja "impedir os médicos de agirem de acordo com as suas crenças e valores". Também admite que "pode ser conveniente perguntar a um paciente sobre suas crenças pessoais" e "falar sobre suas crenças pessoais" em determinadas circunstâncias.

Jesus abordou as pessoas individualmente, em função das necessidades, e pelo Seu uso hábil de perguntas foi capaz de trazê-las à tona. Adquirir o hábito de disparar uma pergunta como "tens tu fé que te ajude em momentos como este?" ao colher o histórico social. Provavelmente não será apropriado esquadrihar mais a fundo, mas a resposta do paciente pode muito bem revelar algo cuja utilidade emergirá mais tarde. Perguntas neutras como "tens recursos espirituais

aos quais podes recorrer?" ou até mesmo "tens algum interesse pelas coisas espirituais?" são abertas o suficiente para que, se o paciente quiser puxar conversa, você possa apresentar o assunto sem parecer rude ou ofensivo. Se não houver alguma oportunidade à vista, prossiga com o inquérito funcional.

Às vezes, perguntas mais diretas podem abrir grandes oportunidades para compartilhar sobre Cristo. Certa vez, senti-me impelido a perguntar a um paciente que não lograra êxito numa tentativa de suicídio: "Você crê em Deus?". Quando ele respondeu: "É engraçado que você tenha feito essa pergunta porque é exatamente esse o problema". Eu sabia que estava a caminho da vitória. Acontece que ele havia dito a Deus, como que O ameaçando: "Eu vou me matar, atreva-se a tentar me parar", antes de se trancar em um carro com o escapamento ligado. Deus respondeu a sua oração quando o carro parou depois que desmaiou e foi resgatado! O Espírito Santo deu-me meia hora de silêncio para continuar a falar e incentivar aquele crente em conflito consigo mesmo. Veja só! A porta da oportunidade não teria sido aberta se eu não tivesse feito a primeira pergunta.

Dizem que são necessários em média 15 contatos com cristãos antes de uma pessoa genuinamente se converter. Precisamos aprender a nos contentar em fazer parte do processo. A vida de um médico recém formado é cheia de oportunidades para pausar um pouco; afagar um ombro, fazer uma pergunta ou dar um sorriso que mais tarde lhe identifica como alguém que vai poder ouvir e dar a devida atenção.

Com os colegas também, os intervalos para refeições ou café, ou os atrasos à espera de radiografias ou resultados de laboratório dão ensejos para bate-papos que podem levar um pouco mais além, enquanto oramos para que Deus abra as portas. Quando estamos no hospital à noite, quando temos mais tempo para conversar, é um hábito importante de se cultivar. Não podemos conversar com todo o mundo, mas a cada dia haverá um ou dois, com quem podemos gastar um pouco mais tempo. Peça em oração: "Senhor, mostre-me com quem posso conversar durante a pausa hoje".

Paulo nos lembra: "Sejam sábios no procedimento para com os de fora; aproveitem ao máximo todas as oportunidades. O seu falar seja sempre agradável

e temperado com sal, para que saibam como responder a cada um." (Colossenses 4:5-6)

## 4. VIVA COM INTEGRIDADE

**N**ada mina o testemunho verbal de maneira mais eficaz que a incompetência profissional ou falta de integridade. Certifique-se de que você é bom em seu trabalho, porque é muito difícil apagar a nódoa da má reputação.

O profeta Daniel foi uma testemunha tremendamente eficaz para Deus; e o autor do livro nos diz o porquê: "procuraram motivos para acusar Daniel em sua administração governamental, mas nada conseguiram. Não puderam achar falta alguma nele, pois ele era fiel; não era desonesto nem negligente." (Daniel 6:4)

Ele era confiável; isto é, fez o que lhe foi pedido a fazer. O melhor médico residente que eu já tive era um crente católico em quem eu depositava total confiança, porque ele era um homem de palavra. Daniel também não era corrupto; suas motivações eram puras. Isso não significa que não cometeu erros, muito pelo contrário, mas ele não tentou encobri-los. Também não era negligente; fez o que lhe estava incumbido.

Procure facilitar a vida de seus superiores hierárquicos, como Paulo diz, "sirva-os como se ao próprio Senhor" (Colossenses 3:24).

Andar na luz com Cristo não significa que somos perfeitos. Antes, que somos abertos com as pessoas e prontos para admitir quando estamos errados; mesmo (e talvez especialmente) para com aqueles que são inferiores a nós na hierarquia hospitalar. Seja um médico recém formado que tem a reputação de reagir aos seus lapsos prontamente e de um modo educado, mesmo quando cansado; e dê a mão à palmatória sempre que cometer erros ou decepcionar as pessoas.



## 5. TEM CUIDADO DO SEU ESTILO DE VIDA

**D**evido às frequentes mudanças de emprego, os primeiros anos de carreira profissional dão a oportunidade de refazer sua vida a cada quatro meses à medida que você começa a trabalhar com um novo grupo de colegas, dos quais nenhum tenha conhecido antes.

Há uma grande tentação de nos conformarmos para que as pessoas gostem de nós, e precisamos lembrar que “as más companhias corrompem os bons costumes” (1 Coríntios 15:33).

Os médicos trabalham arduamente e depois relaxam duro. Nessas circunstâncias, o álcool e imoralidade sexual são uma tentação que constantemente assedia, especialmente quando 'todo mundo está fazendo' e nos sentimos cansados e solitários.

A fofoca é endêmica entre os iniciantes. Sempre que um grupo reúne, aqueles que estão ausentes podem se tornar alvo de insinuações e reclamações. Deus prometeu nos julgar por cada palavra que sair dos nossos lábios e não há maneira mais rápida de perder confiança das pessoas (e muitas oportunidades de compartilhar Cristo) do que ser conhecido como um fofoqueiro.

O cinismo é outra tentação, especialmente se o sistema estiver corrompido e os recém formados forem explorados e abusados. Seu portfólio (e toda a papelada que você precisa fazer) pode parecer inútil (e pode muito bem ser), mas faz parte da submissão às autoridades superiores que Deus colocou sobre nós (Romanos 13:1).

O melhor antídoto para o cinismo é a esperança cristã de que nada que façamos no serviço do Senhor é vão (1 Coríntios 15:58), mesmo que na perspectiva dos do mundo pareça que falhamos. Deus não nos chama necessariamente para termos sucesso, mas sim para sermos fiéis.

## 6. COMA E DESCANSE ADEQUADAMENTE

**Q**uando estudante e membro da CMF no Reino Unido se formava, enviávamos uma carta de felicitações e, muitas vezes, na parte inferior, rabiscávamos um verso da Bíblia. Um dos meus favoritos é Lucas 5:15-16, que eu chamo de prescrição de Jesus para o médico recém formado cansado. Diz: "... multidões vinham para ouvi-lo e para serem curadas de suas doenças. Mas Jesus retirava-se para lugares solitários, e orava." Se Jesus precisava se afastar das exigências de pessoas enfermas, a fim de recarregar as suas baterias, que dizer de nós?

O tratamento de Deus a Elias após seu encontro com os profetas de Baal é muito revelador. Quando, após um tempo exaustivo de serviço ao seu Senhor, ele perdeu sua perspectiva e ficou deprimido, Deus ministrou à sua necessidade prática por comida, bebida e sono antes de o comissionar novamente (1 Reis 19).

Quando estiver de plantão, não perca nem adie as suas refeições, exceto em situações de emergência em que a tarefa chama em voz alta. Trabalho aparentemente urgente geralmente pode esperar, e é muito mais benéfico para os seus pacientes ter um médico cujo corpo está restaurado e cujo juízo não é nublado por causa da fome ou exaustão.

Descanso não significa necessariamente reclinar em frente à televisão, o que pode simplesmente fadigá-lo ainda mais. Pode ser de uma atividade recreadora em vez de inatividade que você precisa. Ademais, cada indivíduo é um indivíduo. Então você precisa conhecer as suas necessidades pessoais. Por exemplo, é estar sozinho ou com outras pessoas que melhor lhe restaura? É leitura ou atividade física?

Eu achei mais restaurador ler, dar um passeio ou uma corrida (especialmente em parques perto do hospital onde trabalhávamos) ou tocar flauta ou ter uma partida de squash. Poderia fazer a maioria dessas atividades sozinho ou com outras pessoas. O desporto e a música, em particular, foram uma ótima maneira de relaxar com colegas não-cristãos de uma maneira que não comprometesse os meus padrões morais e deu oportunidade para testemunhar.

É sempre bom encontrar uma atividade de lazer que desfrute que não dependa de horários ou locais específicos, e essas atividades me caíam bem. Você pode muito bem ser uma pessoa diferente.

## 7. APRENDA A LIDAR COM A SOLIDÃO

**N**os primeiros anos, sem dúvida, você se deparará com a solidão. Aprenda a lidar com isso de forma edificante. Eu tenho três sugestões:

Primeiro, use a solidão para construir seu relacionamento com o Senhor, a fim de encontrar conforto e consolo nEle. Grandes homens e mulheres de Deus sabem como achar bom ânimo, estando a sós com Ele. 'Recitar os Salmos' é um bom hábito a se cultivar; isto é, lendo os Salmos como se fossem suas próprias palavras e orações. Davi experimentou a maioria das emoções às quais os médicos iniciantes são propensos, mas sempre as tomou como ensejo para se voltar a Deus. Podemos estar certos de que, mesmo se nos sentirmos como se todos nós tivéssemos desertado, Deus nunca nos deixará nem jamais nos abandonará (Hebreus 13:5).

Segundo, use a solidão para ajudá-lo a entender as pessoas solitárias. Deus frequentemente nos permite passar por tempos difíceis, em parte, para que possamos consolar os outros que enfrentam provações semelhantes (2 Coríntios 1:3-4,9). Entender o que é ficar sozinho nos tornará médicos muito melhores.

Terceiro, use a solidão para procurar outras pessoas solitárias, principalmente os médicos estrangeiros. Uma pessoa solitária deseja que outros se interessem; mas de acordo com a regra de ouro (Mateus 7:12), devemos responder à nossa própria solidão, procurando fazer pelos outros o que queremos que eles nos façam. Ao dar companheirismo, descobriremos que nós mesmos recebemos.

Escreva cartas (ou e-mails) quando estiver sozinho. Escrevi mais cartas durante o meu primeiro ano de trabalho do que em qualquer outra época da minha vida e pude dar e receber encorajamento ao fazê-lo. Foi o que cimentou os relacionamentos de nosso grupo cristão da faculdade de medicina, embora estivéssemos em hospitais a centenas de quilômetros de distância.

## 8. CONSTRUA RELACIONAMENTOS

**A**mo a parábola de Jesus sobre o homem que fez amigos anulando as dívidas do seu senhor (Lucas 16:1-9). Admiro, deveras, sua iniciativa (embora não admire, é claro, a sua moralidade). É aconselhável fazer o máximo de amizades possível, especialmente entre os mais inferiores na hierarquia hospitalar\*.

[\*N. do T.: Como se fez menção no capítulo sobre integridade, mas isso não em detrimento doutros valores.]

Faça uso do seu tempo e habilidades para fazer o bem ao maior número possível de pessoas. Ajude as enfermeiras, limpando a bandeja de cânula suja que estiver diante de você, ou respondendo ao telefone quando elas estiverem ocupadas e você não. Conheça os porteiros pelos nomes e cumprimente-os quando os vir no corredor. Seja gentil para com os alunos, converse com eles e ensine-os alguma coisa quando tiver um momento livre. Pergunte aos pacientes sobre suas famílias e ocupações: tire uma pausa para o chá com outros funcionários, em vez de ficar imerso no enfado e bagunça isolado, sozinho.

## 9. APRENDA A GERIR O SEU TEMPO

**J**esus é o melhor modelo no que concerne ao uso sábio do tempo. Relembre os seus princípios acerca da gestão do tempo:

- Mantenha a sua vida devocional (Marcos 1:35; Lucas 5:15-16);
- Não deixe que as expectativas dos outros o controlem (Lucas 4:42-44; Marcos 3:31-35; Lucas 2:48-50);
- Tenha uma estratégia clara (Lucas 4:18-19; João 2:4; Marcos 1:38-39; Marcos 10:33-34);
- Estabeleça prioridades (Marcos 1:36-38);
- Reserve tempo para as pessoas (João 3:1-21; 4:1-30; 5:1-15);
- Equipe outras pessoas (Mateus 9:37-38);
- Reconheça a necessidade de descanso (Isaías 58:13,14).

E coloque esses princípios em prática:

1. **Definindo o seu objetivo** - saiba por que você está aqui, qual é o seu papel e seja você a cumpri-lo, em vez de qualquer outra pessoa.
2. **Definindo as suas metas** - Torne-as "SMART" (Specific, Measurable, Attainable, Realistic and Time-related) – específicas, mensuráveis, atingíveis, realistas e com prazo determinado.
3. **Estabelecendo prioridades** – em geral, Deus primeiro, as pessoas depois e trabalhar em terceiro lugar. Se for algo importante e urgente, faça-o agora; se for importante mas não urgente, agende; se for urgente mas não importante, delegue. Se não for urgente nem importante, esqueça. Não adie, a menos que goste de gerenciar crises de sua própria autoria. O que é feito agora não precisa ser feito mais tarde. A pergunta de Laekin: "Qual é o melhor uso do meu tempo agora?", é uma boa pergunta a ser feita continuamente.

4. **Fazendo planos** - eles fornecem um meio de medir seu sucesso, economizam o tempo e tornam as tarefas complexas realizáveis, obedecendo a uma série de etapas de ação.
  
5. **Desenvolvendo estratégias de economia de tempo** - um bom diário e um sistema de arquivamento poupa meses de procura frustrada e de conflito de programações. Lide com papéis apenas uma vez - em seguida, aja, archive (apenas se teu intento for recuperar num momento posterior) ou, então, jogue no caixote. Faça bom uso dos momentos de folga e cultive a melhor estratégia de economizar o tempo - aprenda a dizer "não" a coisas que não são da sua responsabilidade primordial.

## 10. APRENDA A GERIR O SEU DINHEIRO

**A**pós a introdução das *tuition fees*, estima-se que um estudante de medicina no Reino Unido, em média, se forme com uma dívida de cerca de 70.000 libras. O aluno tem muito tempo, mas não muito dinheiro. O médico, por sua vez, tem dinheiro, mas não tem tempo. Embora o subsídio para os médicos iniciantes no Reino Unido tenha caído à medida que as horas aumentaram, ainda é muito mais do que você possui na jornada de estudante. Para melhor administrar a transição, você precisa desenvolver os hábitos certos logo no início.

Fiquei grato pelo conselho do meu primeiro registrador, um irmão cristão, que me disse que ele pretendia 'viver como um missionário' e nunca comprar nada que não podia pagar em dinheiro. Nos anos em que Kirsty e eu trabalhávamos muitas horas, vivíamos com muita simplicidade, poupávamos como malucos e contávamos com a ajuda de pais frugais e generosos que tinham feito o mesmo. Como resultado, conseguimos pagar nossa hipoteca dentro de dois anos após a compra de nossa primeira casa e nunca mais estivemos em dívida desde então. Também conseguimos nos sustentar por um ano num mundo em constante desenvolvimento e dois anos no Seminário Bíblico.

A regra da vida de Jesus foi "Deem, e lhes será dado" (Lucas 6:38). Realmente funciona! Uma das piores armadilhas em que podemos cair é pensar que podemos economizar dinheiro retendo nossos dízimos e ofertas que são para a obra de Deus. Uma das pouco reivindicadas promessas de Deus nas Escrituras acha-se em Malaquias 3:10: "Tragam o dízimo todo ao depósito do templo, para que haja alimento em minha casa. Ponham-me à prova, diz o SENHOR dos Exércitos, e vejam se não vou abrir as comportas dos céus e derramar sobre vocês tantas bênçãos que nem terão onde guardá-las."



## 11. PEÇA AJUDA ... FREQUENTEMENTE

O médico iniciante mais perigoso é aquele que tem orgulho crônico de assumir que ele ou ela não sabe. Esteja sempre pronto para perguntar. Se você tiver medo de pedir conselhos por causa do desaforo com o qual os médicos veteranos impacientes podem te tratar, reflita sobre quão piores serão as consequências que cairão sobre si e seu paciente se você não perguntar e porventura algo der errado. Pedir pode expressar vulnerabilidade, mas também gera confiança. Se está lutando contra a maré da indecisão, pergunte. Assim, o problema e responsabilidade passam também para aqueles acima de você na hierarquia.

## 12. DEFINA SUA POSIÇÃO ÉTICA

**V**ocê pode se surpreender por eu ter deixado questões éticas para o fim; mas eu fi-lo de propósito. Embora seja importante, não é a ética médica que causa a queda da maioria dos funcionários cristãos iniciantes, mas sim a negligência dos outros princípios que eu já listei. Há, no entanto, decisões éticas a serem tomadas, sobretudo na sociedade cada vez mais secular em que vivemos, onde não poucas vezes há muita pressão que nos sobrevém para que nos conformemos.

Como médico residente, certa vez fui convocado para o escritório do superintendente que pedia que eu admitisse pacientes para a interrupção da gravidez; algo que eu não estava disposto a fazer. Porque eu sabia qual era o meu posicionamento, tive a ousadia de resistir-lhe, firme. Ele cedeu muito depressa.

Embora devamos nos sujeitar às autoridades governamentais, devemos resistir se elas tentam nos forçar a fazer algo antiético. Daniel é um exemplo clássico para esse aspeto. Ele sabia com clareza onde estava, e se recusava a se conformar, sugerindo alternativas que finalmente lograram sucesso. Daniel não se deliciou das "finas iguarias do rei" e também a nós não convém fazê-lo (Daniel 1:1-21, ARA).

## SUMÁRIO

**O**s primeiros anos de carreira são cheios de desafios, mas são concomitantemente uma real oportunidade para começarmos da maneira que desejamos continuar em nosso serviço ao Senhor. Meu conselho é o seguinte: mantenha a sua vida devocional, mantenha a comunhão cristã, aproveite as oportunidades para compartilhar a sua fé, seja de boa reputação, observe o seu estilo de vida, obtenha alimentação e descanso adequados, aprenda a lidar com a solidão, construa bons relacionamentos, aprenda a administrar tempo e dinheiro, peça ajuda com frequência e saiba se posicionar em questões éticas.

*"Tudo o que fizerem, façam de todo o coração, como para o Senhor, e não para os homens, sabendo que receberão do Senhor a recompensa da herança. É a Cristo, o Senhor, que vocês estão servindo." (Colossenses 3:23-24).*

Acima de tudo, lembre-se de que, mesmo sendo infiéis, Deus é Fiel. Ele nunca vai nos abandonar (Hebreus 13:5) e é Poderoso para não nos deixar cair (Judas 24).