

# CONGRESSO DA Sociedade Portuguesa DE Anestesiologia

**ENGAGE WITH**

## DATA | DURAÇÃO

- 21 de março de 2024
- 1 hora

## LOCAL

- Convento de São Francisco, Coimbra

## PARTICIPANTES (MAX. 30)

- Médicos Internos de Formação Específica em Anestesiologia
- Médicos Especialistas em Anestesiologia

## ENQUADRAMENTO

O FIRE, "Financial Independence, Retire Early", é um movimento que teve início ainda nos anos noventa, com um livro chamado "Your Money, Your Life", de Vicki Robin, publicado em 1992 e traduzido para português em 2020, no qual a autora defendeu a procura pela liberdade financeira. Este é um movimento que tem vindo a ganhar força nos últimos anos. Trata-se de um método de gestão financeira com foco na poupança e investimento, para conseguir uma maior liberdade financeira através de rendimentos passivos.

O FIRE começou com conceitos como a 'suficiência' versus a ideia de consumismo e 'frugalidade' de gastos. São conhecidos o impacto e a importância que a gestão financeira ocupa na vida de cada um, sendo uma importante faceta do bem-estar pessoal.

Neste contexto, o conceito de independência financeira significa atingir um nível de rendimentos confortável, que nos permita trabalhar por gosto e não para sobreviver, que nos permita usar o tempo da forma que mais nos agrada.

Existem 3 aspetos fundamentais para quem pretende iniciar este movimento: desenvolver literacia financeira, poupar e investir.

## OBJETIVOS

- Apresentar a filosofia FIRE e seus potenciais benefícios para o bem-estar pessoal e profissional de cada um;
- Aumentar a literacia financeira;
- Capacitar os anestesiologistas a tomar decisões sobre as suas finanças;
- Dar a conhecer estratégias reais sobre como planear o FIRE;
- Dar a conhecer estratégias e conceitos iniciais sobre investimentos.

## FORMADORES

@doctors\_on\_fire

## ORGANIZAÇÃO

Grupo de Trabalho – *Wellbeing Ocupacional* da SPA

PROBLEM-BASED LEARNING DISCUSSION (PBLD)  
LET'S SET THE ANAESTHESIOLOGISTS ON FIRE.