

**DR. RICHARD C. SCHWARTZ**

**Criador do movimento global de Sistemas Familiares Internos (IFS)**

# **Não Há Partes Ruins**

**Curando Traumas e  
Restaurando a Plenitude com  
O MODELO DE SISTEMAS  
FAMILIARES INTERNOS**

**Prefácio de  
Alanis Morissette**



**ALTA BOOKS**  
GRUPO EDITORIAL  
Rio de Janeiro, 2023

# Sumário

<b>PREFÁCIO</b>	<b>XV</b>
<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>1</b>
<b>PARTE UM: SISTEMAS FAMILIARES INTERNOS</b>	<b>5</b>
<b>CAPÍTULO UM: Somos Todos Múltiplos</b>	<b>7</b>
Exercício: Conhecendo um Protetor	<b>26</b>
Exercício: Mapeando suas Partes	<b>29</b>
<b>CAPÍTULO DOIS: Por que as Partes Se Combinam</b>	<b>31</b>
Exercício: Separação e Corporificação	<b>35</b>
<b>CAPÍTULO TRÊS: Isso Muda Tudo</b>	<b>51</b>
Exercício: Meditação do Dilema	<b>54</b>
Exercício: Trabalhando com uma Protetora Desafiadora	<b>57</b>
<b>CAPÍTULO QUATRO: Mais dos Sistemas</b>	<b>61</b>
Exercício: Meditação Diária do IFS	<b>72</b>
<b>CAPÍTULO CINCO: Mapeando Nossos Sistemas Internos</b>	<b>75</b>

<b>PARTE DOIS: LIDERANÇA DO SELF</b>	<b>89</b>
<b>CAPÍTULO SEIS: Cura e Transformação</b>	<b>91</b>
Exercício: O Caminho	95
Exercício: Acessando o Self por meio da Divisão	99
<b>CAPÍTULO SETE: O Self em Ação</b>	<b>111</b>
<b>CAPÍTULO OITO: Visão e Propósito</b>	<b>131</b>
Exercício: Simulação de Incêndio	137
Exercício: Meditação Sobre a Tristeza	139
<b>PARTE TRÊS: SELF NO CORPO, SELF NO MUNDO</b>	<b>151</b>
<b>CAPÍTULO NOVE: Lições da Vida e Tor-Mentores</b>	<b>153</b>
Exercício: Mapeamento Avançado das Partes	157
Exercício: Trabalhando com Gatilhos	160
<b>CAPÍTULO DEZ: As Leis da Física Interior</b>	<b>163</b>
Exercício: Trabalho Avançado da Protetora	167
<b>CAPÍTULO ONZE: Corporeidade</b>	<b>175</b>
Exercício: Meditação do Corpo	187
<b>PENSAMENTOS FINAIS</b>	<b>189</b>
<b>NOTAS</b>	<b>195</b>
<b>ÍNDICE</b>	<b>199</b>

# PARTE UM



## Sistemas Familiares Internos

## CAPÍTULO UM

# Somos Todos Múltiplos

**T**odos fomos criados no que chamarei de sistema de crenças da mente única — a ideia de que temos uma mente, de onde emanam pensamentos, emoções e impulsos diferentes. Esse é o paradigma em que eu também acreditava até encontrar pacientes que me ensinaram o contrário. Como a visão da mente única é dominante e presumida em nossa cultura, de fato, não questionamos a verdade disso. Quero ajudá-lo a olhar — criteriosamente — quem você realmente é. Quero convidá-lo a tentar esse paradigma diferente de multiplicidade que o IFS adota e considerar a possibilidade de que todos nós temos uma personalidade múltipla. E isso é uma coisa boa.

Não estou sugerindo que você tenha transtorno de personalidades múltiplas (hoje chamado de transtorno dissociativo de personalidade), mas, sem dúvida, acho que as pessoas que têm esse diagnóstico não são tão diferentes assim de todo o mundo. O que chamamos de *alters* nessas pessoas é o mesmo que nomeamos de *partes* no IFS, e elas existem em todos nós. A única diferença é que as pessoas com transtorno dissociativo de personalidade sofreram abusos horríveis e seus sistemas de partes foram mais destruídos do que o da maioria, de modo que cada parte se sobressai com mais ousadia e é mais polarizada e desconectada das outras.

Em outras palavras, todos nós nascemos com muitas submentes, que ficam interagindo dentro de nós, de forma constante. Isso é o que, em geral, chamamos de *pensamento*, porque as partes ficam conversando umas com as outras e com você, constantemente, sobre coisas que têm que fazer ou debatendo a melhor forma de agir, e assim por diante. Lembre-se de algum momento em que enfrentou um dilema e era como se ouvisse uma parte dizendo “vá lá!”, e a outra dizendo “nem se atreva!” Como consideramos que é só uma questão de pensamentos em conflito, não prestamos atenção aos atores internos por trás do debate. O IFS o ajuda não só a começar a prestar atenção, mas também a se tornar o líder interno ativo de que seu sistema de partes precisa.

Embora possa parecer meio louco ou assustador no início pensar em si mesmo como uma personalidade múltipla, espero convencê-lo de que isso é, na verdade, muito empoderador. Só é perturbador porque a multiplicidade tem sido patologizada em nossa cultura. Uma pessoa com personalidades autônomas separadas é vista como doente ou desajustada; a existência de seus *alters* é simplesmente considerada produto de trauma — a fragmentação de sua mente unitária anterior. Pela perspectiva da mente única, nossa condição natural é uma mente unitária. A menos, é claro, que o trauma surja e a estilhace em pedaços, como os cacos de um vaso.

O paradigma da mente única nos fez temer nossas partes e enxergá-las como patológicas. Em nossas tentativas de controlar o que consideramos ser pensamentos e emoções perturbadoras, acabamos por lutar, ignorar, disciplinar, esconder ou sentir vergonha desses impulsos, que nos impedem de fazer o que queremos de nossa vida. E depois, nos envergonhamos por não os controlar. Em outras palavras, odiamos o que se interpõem em nosso caminho.

Essa postura faz sentido, se esses obstáculos internos forem vistos como meros pensamentos irracionais ou como emoções extremas, que partem da mente unitária. Se você tem medo de fazer uma apresentação, por exemplo, pode tentar usar sua força de vontade para superar o medo ou corrigi-lo com pensamentos racionais. Se o medo persistir, ele pode intensificar suas tentativas para controlá-lo, criticando a si mesmo por

ser covarde, entorpecendo-se com o esquecimento ou meditando para superá-lo. E quando nada disso funciona, você acaba adaptando sua vida ao medo — evitando situações em que precisa falar em público, se sentindo um fracassado e se perguntando o que há de errado. Para deixar a situação ainda pior, você passa por um terapeuta que diagnostica sua mente única como perturbada. O diagnóstico o faz se sentir imperfeito, sua autoestima cai, e sua vergonha o leva a tentar esconder quaisquer falhas e a apresentar uma imagem perfeita para o mundo. Ou talvez você apenas se afaste de seus relacionamentos por medo de que as pessoas enxerguem através de sua máscara e o julguem por isso. Você se identifica com suas fraquezas, assumindo que é realmente desajustado e que, se os outros enxergarem o seu eu real, eles o rejeitarão.

“Quando as pessoas me perguntavam se eu estava pronto para essa mudança de vida, acho que não entendia bem o que elas queriam dizer. É que esses estranhos não sabem quem eu fui. Foi *outra* coisa que começou a acontecer comigo: quando olhava para os olhos deles, às vezes uma vozinha ficava questionando na minha cabeça: “*Você ficaria tão empolgado em me ver se soubesse quem eu realmente fui? Se soubesse todas as coisas que eu fiz? Se pudesse ver todas as minhas partes?*”

Jonathan Van Ness, estrela de *Queer Eye*<sup>1</sup>

## Uma Breve História

A perspectiva da mente única, em conjunto com as teorias científicas e religiosas sobre o quão primitivo são os impulsos do homem, criou esse panorama das polarizações internas. Um exemplo revelador provém do influente teólogo cristão João Calvino: “Pois nossa natureza não é apenas totalmente desprovida de bondade, mas muito prolífica em todos os tipos de maldade, que não pode ser improdutiva... O homem por inteiri-

ro, do alto da cabeça às plantas dos pés, está tão inundado, por assim dizer, que nem uma parte fica isenta do pecado, e, portanto, tudo o que procede dele é imputado como pecado.”<sup>2</sup> Isso é conhecido como a doutrina da *depravação total*, a qual insiste que somente pela graça de Deus podemos escapar de nosso destino da danação eterna. O protestantismo e o evangelismo dominantes trouxeram uma versão dessa doutrina por centenas de anos, e o impacto cultural tem sido generalizado. O catolicismo tem sua própria versão, chamada de “o pecado original”.

No entanto, não podemos censurar esse tipo de pensamento, apenas com relação à religião. Gerações de filósofos e políticos têm afirmado que impulsos primitivos estão à espreita, embaixo do verniz civilizado que apresentamos ao mundo. Embora Freud tenha contribuído com percepções importantes sobre a psique, muitas compatíveis com o IFS, sua teoria fundamental foi altamente influenciadora e pessimista sobre a natureza humana. Ele afirmava que por baixo da superfície da mente estão forças instintivas egoístas, agressivas e que buscam o prazer inconscientemente. O historiador holandês Rutger Bregman resume essas suposições subjacentes sobre a natureza humana assim: “A doutrina em que os humanos são egoístas inatos tem uma tradição sagrada no cânone ocidental. Grandes pensadores como Tucídides, Agostinho, Maquiavel, Hobbes, Lutero, Calvino, Burke, Bentham, Nietzsche, Freud e os pais fundadores dos EUA, todos tiveram sua própria versão da teoria do verniz da civilização.”<sup>3</sup>

## Força de Vontade e Vergonha

A ênfase na força de vontade e no autocontrole permeiam a cultura norte-americana. Achamos que devemos ser capazes de disciplinar nossa mente primitiva, impulsiva e pecadora por meio da força de vontade. Inúmeros livros de autoajuda nos dizem que é tudo uma questão de impulsionar nossa capacidade de nos controlar e desenvolver mais disciplina. O conceito da força de vontade também tem raízes históricas — principalmente na Era Vitoriana, com sua ênfase cristã na resistência dos impulsos malignos. A ideia de assumir a responsabilidade por si mesmo e não arrumar desculpas é tão norte-americana quanto a torta de maçã.



Infelizmente, nosso louvor à força de vontade tem sido usado por políticos e autoridades para justificar os níveis crescentes de disparidade de renda. Fomos ensinados que as pessoas são pobres porque não têm autocontrole e que as pessoas ricas são ricas porque o têm, apesar de pesquisas mostrarem ao contrário. Estudos mostram, por exemplo, que as pessoas de baixa renda se tornam mais fortalecidas e produtivas uma vez que recebem dinheiro o suficiente para cobrir suas necessidades básicas de sobrevivência.<sup>4</sup> No entanto, o que é real — principalmente considerando os efeitos econômicos da pandemia — é que podem puxar, a qualquer momento, o tapete da maioria de nós, e essa ameaça mantém as nossas partes de sobrevivência clamando.

Como essa ética da força de vontade se tornou internalizada, aprendemos, desde pequenos, a ter vergonha e a manipular nossas partes rebeldes. Nós simplesmente lutamos para submetê-las. Uma parte é recrutada por esse imperativo cultural para ser nosso sargento de treinamento interno e, com frequência, se torna o crítico interno mais desprezível, e que amamos odiar. Essa é a voz que tenta nos envergonhar ou se livrar de partes de nós que parecem dignas de vergonha (as que nos dão pensamentos desagradáveis sobre as pessoas, por exemplo, ou nos mantêm dependentes de alguma substância).

Com frequência, achamos que, quanto mais tentamos nos livrar de emoções e pensamentos, mais fortes eles ficam. Isso porque as partes, assim como as pessoas, lutam contra serem envergonhadas ou exiladas. E se conseguimos dominá-las com autodisciplina punitiva, então, nos vemos tiranizados pelo rígido e controlador sargento de treinamento interno. Devemos ser disciplinados, mas não nos divertimos muito. E como as partes exiladas (compulsão, raiva, hipersexual etc.) se apoderarão de qualquer fraqueza momentânea para surgirem novamente e se tornarem dominantes, temos que constantemente ficar atentos a quaisquer pessoas ou situações que possam ativar essas partes.

Jonathan Van Ness tentou e falhou várias vezes na reabilitação da dependência de drogas. “Ao crescer e ver ao meu redor a evolução dos

**Achamos que, quanto mais tentamos nos livrar de emoções e de pensamentos, mais fortes eles ficam.**

doze passos e a abstinência ser tão pregada na reabilitação e na igreja, comecei a adotar a ideia de que a cura teria que ser ou tudo ou nada, o que, na verdade, não representava a minha verdade. Eu estava tentando me livrar do abuso sexual, do uso de drogas e do transtorno de estresse pós-traumático [TEPT], e para mim, não eram compatíveis com a abordagem eu-nunca-mais-vou-fumar-maconha... Eu não acredito na máxima ‘uma vez viciado, sempre viciado’. Não acredito que o vício seja uma doença, que implique uma sentença de prisão perpétua... Se alguma vez fizer uma bobagem ou não conseguir ficar alguns meses sem recaída, você não está perdido.”<sup>5</sup>

Há abordagens com doze passos que não são tão presas às crenças rígidas que Van Ness enfrentou, e os grupos podem ser um contexto maravilhoso para que as pessoas sejam vulneráveis e recebam apoio. Além disso, a sugestão dos doze passos de entregar tudo a um poder superior ajuda com frequência o sargento de treinamento interno a animá-lo ou até a fazê-lo desistir. O mais importante que quero dizer aqui é que qualquer abordagem que incentive seu sargento interno a fazê-lo se envergonhar pelo seu comportamento (e fazê-lo sentir-se um fracasso se não conseguir) não será melhor com as famílias internas como também não é com as externas, que têm pais que adotam táticas de constrangimento para controlar seus filhos.

Não pense que essa crítica da força de vontade mostra que não há espaço para a disciplina interior no IFS. Como as crianças nas famílias externas, cada um de nós tem partes que querem coisas que não são boas para nós ou para o resto do sistema. A diferença aqui é que o *self* diz não, firmemente, para as partes impulsivas, mas com amor e paciência, da mesma forma que um pai ou uma mãe exemplar faria. Além disso, no IFS, quando as partes assumem o controle, não nos envergonhamos delas. Em vez disso, ficamos interessados e usamos o incentivo da parte como ponto de partida para encontrar o que a está motivando e o que precisa ser curado.

## As Partes Não São Obstáculos

O paradigma da mente única pode facilmente nos levar ao medo ou a nos odiar, porque acreditamos que temos apenas uma mente (repleta de aspectos primitivos e pecaminosos), que não podemos controlar. Ficamos desesperadamente confusos enquanto tentamos o contrário e geramos críticas internas brutais que nos atacam por nossas falhas. Como Van Ness observa: “Passei muito tempo rejeitando o pequeno Jack [nome verdadeiro de Van Ness] e, em vez de cuidar dele, eu o destrocei... Aprender a nos acalantar com amor compassivo... essa é a chave para se tornar realizado.”<sup>6</sup>

Como a maioria das psicoterapias e das práticas espirituais adota essa visão da mente única, suas soluções quase sempre reforçam essa abordagem ao sugerir que devemos corrigir crenças irracionais ou meditar sobre elas, porque essas crenças são vistas como obstáculos que emanam de nossa mente única. Muitas abordagens da meditação, por exemplo, veem os pensamentos como pragas e o ego como um impedimento ou uma importunação, e os praticantes recebem instruções para ignorá-los ou suplantá-los.

Algumas tradições hindus entendem que o ego trabalha para a deusa Maya, cujo objetivo é nos manter lutando por coisas materiais ou prazeres hedonistas. Ela é considerada como uma inimiga — uma tentação muito parecida com o Satanás cristão — que nos mantém ligados ao mundo externo da ilusão.

Os ensinamentos budistas usam o termo *mente de macaco* para descrever como nossos pensamentos saltam em nossa consciência como um macaco agitado. Como Ralph De La Rosa observa em *The Monkey Is the Messenger* [O Macaco é o Mensageiro, em tradução livre]: “É de se admirar que a mente do macaco seja o flagelo dos meditadores de todo o mundo? Para os que procuram refúgio na prática contemplativa, os pensamentos são, muitas vezes, considerados como um transtorno irritante, um agitador primitivo, que se infiltra furtivamente por uma porta aberta... Nos círculos de meditação, algumas consequências involuntárias da metáfora do macaco são predominantes: que o pensamento da mente

é sujo, primitivo; uma forma de vida inferior sem utilidade real para nós; apenas um monte de lixo repetitivo.”<sup>7</sup>

De La Rosa é um dos vários autores que mais recentemente têm desafiado a prática comum na espiritualidade de vilipendiar o ego. Outro é o psicoterapeuta Matt Licata, que escreveu:

Frequentemente “o ego” é mencionado como se fosse algo autoexistente que, por vezes, nos domina — uma pequena pessoa suja, pouco espiritual e ignorante que vive dentro de nós — e nos faz agir de formas verdadeiramente não evoluídas, criando confusões infundáveis em nossa vida, se colocando em nosso caminho para o progresso. É algo que nos envergonha terrivelmente, e quanto mais espirituais formos, mais devemos nos empenhar em “nos livrar dele”, transcendê-lo ou entrar em guerras espirituais imaginárias contra sua existência. Se observarmos atentamente, é possível que o ego, quando muito, seja aquelas vozes que ficam gritando conosco para nos livrar dele.<sup>8</sup>

O conjunto de partes que essas tradições chamam de ego é uma protetora, ela simplesmente está tentando nos manter seguros. E reage e contém outras partes que carregam emoções e memórias de traumas passados trancados internamente.

Posteriormente, veremos com mais detalhes algumas maneiras pelas quais as pessoas praticam o desvio espiritual — um termo cunhado por John Welwood na década de 1980. Jeff Brown explora o fenômeno em profundidade no filme *Karmageddon*: “Depois de minha infância, precisei dos tipos de espiritualidade que impedissem que a dor viesse à tona... Eu estava confundindo autoevasão com iluminação.”<sup>9</sup> Na verdade, uma mensagem importante na história canônica do despertar de Buda é a de que os pensamentos e os desejos são os principais obstáculos para a iluminação. Sentado em meditação debaixo da Árvore Bodhi, Buda foi atormentado por uma série de impulsos e ímpetos — luxúria, desejos, realizações, arrependimentos, medos, inseguranças e muitos outros; apenas ignorando ou resistindo é que ele foi capaz de alcançar a iluminação.

Dito isso, as práticas derivadas do budismo em todo o mundo da meditação de atenção plena são um passo na direção certa. Elas possibilitam que o praticante observe pensamentos e emoções a distância e por uma perspectiva de aceitação, em vez de lutar contra ou ignorá-los. Para mim, esse é um bom primeiro passo. No entanto, a meditação da atenção plena nem sempre é algo prazeroso. Os pesquisadores que entrevistaram meditadores experientes descobriram que uma porcentagem substancial tinha episódios perturbadores e que, por vezes, eram de longa duração. Entre os mais comuns estão emoções como medo, ansiedade, paranoia, assim como a experiência de reviver memórias traumáticas.<sup>10</sup> Do ponto de vista do IFS, o serenar da mente associado à meditação da atenção plena acontece quando as partes de nós normalmente dirigem nossa vida (nosso ego) com tranquilidade. Essas partes que tentamos enterrar (exilar) ascendem, trazendo consigo emoções, crenças e memórias que carregam (fardos) e que estavam inicialmente aprisionadas. A maioria das abordagens da meditação de atenção plena com a qual estou familiarizado se insere no paradigma da mente única e, conseqüentemente, vê esses episódios como o surgimento temporário de pensamentos e emoções perturbadoras, em vez de partes feridas que precisam ser ouvidas e amadas. Por que você conversaria com pensamentos e emoções? Eles não podem responder, podem? Bom, acontece que podem. E, na verdade, têm muitas coisas importantes para nos dizer.

## Como Eu Aprendi Sobre as Partes

Eu comecei, como todo mundo, pensando que a mente é unitária e me qualifiquei como terapeuta familiar durante anos (na verdade, tenho Ph.D. na área). Como terapeuta familiar, não prestamos muita atenção à mente. Achávamos que os terapeutas que se envolviam com o mundo interior estavam perdendo tempo, porque podíamos alterar tudo isso simplesmente mudando os relacionamentos externos.

O único problema era que a abordagem não funcionava. Fiz um estudo de resultados com pacientes bulímicos e descobri, de forma alarmante, que eles continuavam ingerindo alimentos compulsivamente e induzindo o vômito, sem perceber que já estavam curados. Quando eu per-

guntava o porquê, eles começavam falando sobre suas partes diferentes. E falavam sobre essas partes como se elas tivessem autonomia — como se pudessem ser dominantes e os obrigassem a fazer coisas que não queriam. Inicialmente, fiquei temeroso de que estivesse observando o surgimento do transtorno de personalidades múltiplas, mas depois comecei a ouvir a mim mesmo e fiquei chocado ao descobrir que eu também tinha partes. Na verdade, algumas delas eram relativamente intensas.

Por isso, fiquei curioso. Pedi aos pacientes para descreverem suas partes, o que conseguiram fazer com muitos detalhes. E não apenas isso, mas descreveram como essas partes interagiam umas com as outras e tinham relacionamentos. Um brigavam, outras formavam alianças, e algumas, ainda, protegiam outras partes. Com o tempo, dei-me conta de que estava aprendendo sobre um tipo de sistema interno não muito diferente das famílias “externas” com as quais eu trabalhava. Daí o nome: Sistemas Familiares Internos (IFS).

Por exemplo, os pacientes falavam de um crítico interior que, quando eles cometiam um erro, os atacava impiedosamente. Esse ataque desencadeava uma parte que se sentia totalmente desolada, vazia e desprezível. A sensação dessa parte desprezível era tão angustiante, que, quase como um pedido de socorro, ocasionava a compulsão que levava os pacientes para fora do corpo e os transformava em uma máquina de comer insensível. Então o crítico atacava pela indução do vômito, o qual reativava a inutilidade, e assim permaneciam nesses ciclos terríveis por dias sem fim.

Inicialmente, tentei fazer com que os pacientes se relacionassem com essas partes de forma a bloquear ou fazê-las parar. Por exemplo, sugeri que ignorassem a parte crítica ou que argumentassem com ela. Essa abordagem apenas deixou a situação pior, mas eu não sabia o que mais poderia fazer para encorajá-los a lutar mais para vencer suas batalhas internas.

Tive uma paciente que tinha uma parte que a fazia cortar os pulsos. Bem, eu não podia aceitar isso. Minha paciente e eu importunamos a parte em uma sessão por umas duas horas, até que ela concordou em

não cortar mais os pulsos da paciente. Acabei a sessão esgotado, mas satisfeito por termos vencido a batalha.

Abri a porta na sessão seguinte, e minha paciente tinha um enorme talho em seu rosto. Eu desmoronei emocionalmente e, naquele momento, disse espontaneamente: “Desisto, não consigo vencer isso”. E a parte também se alterou e disse: “Na verdade, não quero vencer você.” Aquele foi um momento decisivo na história desse trabalho, porque eu passei do ponto de controle e assumi uma abordagem mais curiosa: “Por que você faz isso com ela?” A parte prosseguiu falando como precisava fazer minha paciente sair de seu corpo quando estava sendo abusada e controlar a raiva que apenas resultaria em mais abuso. Eu mudei novamente e transmiti meu apreço pelo papel heroico que ela desempenhava em sua vida. A parte se desfez em lágrimas. Todos a tinham demonizado e tentado se livrar dela. Essa foi a primeira vez que ela teve a oportunidade de contar sua história.

Falei para a parte que fazia total sentido que ela tivesse que fazer isso para salvar a vida da moça no passado, mas por que ela ainda tinha que cortá-la? Ela falou que tinha que proteger outras partes muito mais vulneráveis e controlar a raiva que ainda estava ali. À medida que falava tudo isso, ficou claro para mim que a parte que a cortava não estava vivendo no presente. E, sim, parecia paralisada naquelas cenas de abuso e acreditava que minha paciente ainda era uma criança e em grande perigo, mesmo isso não sendo mais verdade.

Comecei a perceber que talvez essas partes não fossem o que pareciam. Talvez, como crianças em famílias disfuncionais, elas fossem forçadas a sair de seus estados naturais e valiosos para assumirem papéis que, às vezes, podiam ser destrutivos, mas que, como elas pensam, eram necessários para proteger a pessoa ou o sistema no qual estavam inseridas. Assim, comecei a tentar ajudar meus pacientes ouvindo suas partes perturbadas, em vez de lutar contra elas, e fiquei atônito ao descobrir que todas as partes tinham histórias semelhantes, de como tiveram que assumir papéis protetores em algum momento do passado de suas pessoas — muitas vezes papéis que elas odeiam, mas sentem que foram necessários para salvar o paciente.