



RESENHA - REVIEW - RESEÑA

Nem covarde, nem herói

por Luciana Rocha

Maria Fernanda Matos Assaiante 

Universidade Federal de São João del-Rei (UFSJ), São João del-Rei, Minas Gerais, Brasil

Rocha L. **Nem covarde, nem herói**. Divinópolis: Gulliver, 2022.

Dentre os vários problemas de saúde pública do mundo, o suicídio é um deles e merece atenção redobrada. Isso porque, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), uma pessoa morre por essa causa a cada 40 segundos e, a cada morte, inclui-se, no mínimo, cinco indivíduos afetados. Essa atenção se deve também ao fato de que os motivos que levam uma pessoa a se auto aniquilar não podem ser dimensionados com facilidade, uma vez que são múltiplos e envolvem fatores culturais, genéticos, psicossociais e ambientais¹.

No livro intitulado *Nem covarde, nem herói*², a psicóloga brasileira Luciana Rocha aborda essa problemática por meio da união entre teoria e experiência para elucidar a vivência do próprio luto decorrente do suicídio de seu cônjuge, ao mesmo tempo em que aconselha não só aqueles que sofreram uma perda humana dolorosa, como também as pessoas que fazem parte da rede de apoio do enlutado.

A obra não segue exatamente uma ordem cronológica. Ao mesmo tempo em que são relatadas sequencialmente as experiências pessoais do luto vivido no primeiro, segundo, terceiro, quarto e quinto ano após a morte do marido, outras histórias e percepções da autora são entremeadas entre esses capítulos, conferindo à leitura um caráter de diálogo sincero, que revive lembranças e memórias, proporcionando ao leitor a sensação de proximidade e intimidade. As datas comemorativas estão entre as lembranças revisitadas e a partir delas observa-se a tentativa pessoal de Luciana não só de redefinir o próprio papel na família, ação comum após a morte de um integrante³, como também de não privar os filhos de conhecerem a verdade e experienciarem a dor da perda.

Conforme as descrições são realizadas, em seu curso, pode-se notar o enquadramento do suicídio nos referenciais da saúde individual e coletiva tanto no que se refere ao processo de saúde/doença propriamente dito, quanto no processo social. O desejo pelo aniquilamento comumente provém do sofrimento psicológico individual, característico de quadros depressivos⁴, mas, quando consumado, afeta a dinâmica familiar e outros vínculos afetivos, resultando também no adoecimento de inúmeras outras pessoas. Entretanto, ao extrapolarmos essa ideia de que o suicídio é um fenômeno orgânico-psíquico, podemos dialogar com os estudos de Durkheim⁵ e enquadrá-lo como um fato social, sendo, portanto, um fenômeno coletivo cujas causas e consequências estão relacionadas com o funcionamento da sociedade e com o enfraquecimento da coesão social.

Histórico do Artigo

Recebido	09 Novembro 2022
Aprovado	10 Abril 2023

Correspondência

Maria Fernanda Matos Assaiante
Avenida Leite de Castro, 830
São João del-Rei, Minas Gerais.
E-mail: mfaassaiante@gmail.com

Como citar

Assaiante MFM. *Nem covarde, nem herói*, por Luciana Rocha. Rev. Saúde Col. UEFS 2023; 13(1): e9059.



Tendo em vista a narrativa pessoal da autora, que discorre sobre como e o quanto foi afetada pelo suicídio, o interesse da obra reside, sobretudo, em propagar o que é a posvenção e como realizá-la da maneira mais eficiente e acolhedora possível, seja pelo próprio indivíduo enlutado, seja por familiares, amigos ou conhecidos. No Brasil, o termo “posvenção” não é encontrado no dicionário da língua portuguesa e está se tornando conhecido gradualmente. Daí a importância de livros como este, que desvelam o assunto e mostram que é uma temática cara, tanto aos leigos quanto aos profissionais da área da saúde, para que não apenas saibamos respeitar o sofrimento do outro, como também aprendamos a não medicalizar desnecessariamente a dor que precisa ser sentida para que haja a ressignificação da perda. A partir disso, Luciana preocupa-se em evidenciar que, por vezes, a presença e a escuta ativa são as melhores opções a serem oferecidas ao enlutado.

Ao mesmo tempo em que a narrativa perpassa por situações de estresse e grande sofrimento, regadas por dicas e conselhos, também ilustra a possibilidade de serem vividas pequenas e grandes alegrias ao se cultivar amizades, experimentar atividades prazerosas e revisitar memórias felizes vividas com quem já morreu. Dessa forma, com uma linguagem simples, afetuosa e precisa, a obra se aproxima do livro *A morte é um dia que vale a pena viver*⁶, escrito por Ana Cláudia Quintana Arantes. Ambos os textos não só resultam da angústia sentida pelas autoras ao depararem-se com situações que revelaram a urgente necessidade de prover diálogos sobre a morte em todas as esferas sociais, como também compartilham do mesmo objetivo: romper com este tabu. A própria Luciana revela que, no ano da morte de seu marido, completou 16 anos de formada em psicologia e, apesar disso, não possuía conhecimentos suficientes e bem fundamentados acerca do suicídio, expondo assim, que até mesmo a esfera educacional está aquém do que seria esperado e precisa continuar avançando no estudo dessas temáticas.

Nos últimos capítulos do livro, a escrita torna-se mais objetiva com o intuito de explicar os mitos e as verdades sobre o suicídio, bem como os sinais que uma pessoa com tendência suicida pode apresentar e os fatores de risco que podem intensificar tal tendência. Assim, a prevenção do suicídio é abordada sucintamente e o título do livro é ressaltado, pois o leitor encontra uma explicação: aqueles que escolhem cometer suicídio não o fazem pela presença ou ausência de coragem, mas sim por acreditarem que essa é a única forma de interromper a dor que sentem.

Ao final da leitura, fica a convicção de que este é um texto que deve ser lido por todas as pessoas, independentemente da profissão que exercem, porque a sensibilização proposta é item indispensável na garantia da coesão social, da prevenção do suicídio e da posvenção aos enlutados.

REFERÊNCIAS

1. Costa S, Chavaglia S, Amaral E, Silveira R. Internações e Gastos relacionados ao Suicídio em um hospital público de ensino. *Rev. Enferm. Atenção Saúde* 2015; 4(2):20-32.
2. Rocha L. *Nem covarde, nem herói*. Divinópolis: Gulliver, 2022.
3. Fukumitsu KO, Kovacs MJ. Especificidades sobre processo de luto frente ao suicídio. *Psico* 2016; 47(1):03-12.
4. Cândido AM. O enlutamento por suicídio: elementos de compreensão na clínica da perda [Internet]. [Mestrado Dissertação – Universidade de Brasília]. Brasília: UNB; 2011. [acesso em 25 outubro 2022]. Disponível em: https://www.repositorio.unb.br/bitstream/10482/10000/1/2011_ArturMamedCandido.pdf
5. Almeida, Felipe Mateus de. O suicídio: contribuições de Émile Durkheim e Karl Marx para a compreensão desse fenômeno na contemporaneidade. *Rev. Aurora* 2018; 11(1):119-138.
6. Arantes QAC. *A morte é um dia que vale a pena viver*. Rio de Janeiro: Sextante, 2019.