

REFLEXÕES SOBRE O SUICÍDIO EM SPINOZA

Maria Clara de Souza Alves¹

RESUMO: O presente trabalho pretende evidenciar como a filosofia de Baruch de Spinoza é um ensinamento voltado para um entendimento de si, uma sabedoria que influencia na meditação sobre a vida, analisa as paixões tristes e ajuda a refletir o problema do suicídio ou, a não conservação do ser. Toda a pesquisa tenciona investigar essas problemáticas em sua obra a “*Ética*”, obra principal do autor, abordaremos uma discussão fundamentada utilizando as partes III, IV e V, em conjunto com os dados da pesquisa realizada pela “*THE LANCET Regional Health Americas*” que analisou o problema do suicídio no Brasil entre os anos de 2011 à 2022.

PALAVRAS-CHAVE: Spinoza; Mente e Corpo; Conservação do Ser; Afetos; Cuidado de Si.

ABSTRACT: The present work aims to highlight how Baruch de Spinoza's philosophy is a teaching aimed at understanding oneself, a wisdom that influences meditation on life, analyzes sad passions and helps to reflect the problem of suicide or, the non-conservation of being. The entire research intends to investigate these issues in his work “*Ethics*”, the author’s main work, we will approach a reasoned discussion using parts III, IV and V, together with data from research carried out by “*THE LANCET Regional Health Americas*” which analyzed the problem of suicide in Brazil between 2011 the 2022.

KEYWORDS: Spinoza; Mind and Body; Conservation of Being; Affections; Take care of yourself.

1 INTRODUÇÃO

O filósofo judeu e holandês Baruch de Spinoza (1632-1677) desde sua adolescência já manifestava interesse pelas principais questões sobre a vida, mesmo não podendo iniciar os seus estudos na área da filosofia no início de sua juventude, quando já estava fascinado a investigar e estudar os mais profundos questionamentos. Spinoza soube esperar, e quando houve o momento certo para começar a se dedicar a estudar filosofia de maneira livre e audaciosa, ele o fez da maneira mais original que houvesse, contrariando todos os percalços que apareciam em seu caminho. Indo contra conceitos já prontos, nos campos políticos, teológicos e metafísicos, escreveu uma série de reflexões destinadas aos afetos, sobre Deus, a relação entre mente e corpo, em seu livro a *Ética*, mudando e acrescentando conhecimentos que marcaram a história da filosofia. A partir disso, o presente trabalho nos coloca em frente a uma das principais obras do autor, que nos proporciona analisar o problema que é ser afetado, muitas

¹ Graduanda do 8º período do curso de Ciências Humanas/Sociologia na Universidade Federal do Maranhão-UFMA. Email: clara.flor2298@hotmail.com. Orientador: Wandilson Silva de Miranda (UFMA)

vezes, em maior escala pelas paixões tristes², que podem originar afetos como, ódio, desesperança, melancolia, dor, temor e assim por diante. Com isso, o trabalho pretende investigar como se manifestam essas determinadas sensações e pensamentos que fazem uma grande parte da sociedade cometer o suicídio³, ou melhor, não conservar o seu ser, dentro da perspectiva Spinozana. Buscamos então, identificar os principais motivos que o homem deveria cultivar a sua mente e corpo, e não o contrário.

Observando o cenário atual do Brasil e seguindo os dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), nosso país ocupa o 8º lugar dos maiores índices de suicídio, isso certamente se trata de um dos maiores problemas de saúde pública deste século, já que milhares de vidas são afetadas independentes de classe social, região, gênero e idade em todo o mundo. Um estudo feito pela “*THE LANCET Regional Health Americas*”⁴ analisou o problema do suicídio no Brasil entre os anos de 2011 e 2022 seguindo três conjuntos de dados de nível nacional: tendências temporais em suicídio, hospitalizações por automutilação e notificações entre sexo, idade, raça/cor e regiões, sendo possível através dos dados disponíveis do Sistema de Informação de Saúde Nacional entre 2011 e 2022. As notificações de lesões autoprovocadas foram coletadas do Sistema de Informação de Agravos de Notificação (SINAN); internações por automutilação do Sistema de Informações Hospitalares (SIH) e dados de suicídio do Sistema de Informações sobre Mortalidade (SIM)⁵. Chegando aos seguintes resultados com um conjunto de dados de 720.480 notificações de automutilação, 104.458 hospitalizações por automutilação e 147.698 suicídios, identificamos um aumento sustentado e significativo nas notificações de automutilação e suicídio ao longo do tempo. Notavelmente, a população indígena apresentou notificações de automutilação e taxas de suicídio significativamente mais

² “A doutrina dos “afetos” <*affectus*>, objeto explícito da terceira parte da *Ética*, também é desenvolvida nas partes IV e V. Progressivamente, os tradutores franceses chegaram a um acordo sobre a necessidade de traduzir *affectus* por “afeto” (*affect*, pouco corrente no francês contemporâneo e ausente do francês do século XVII), para marcar bem a diferença (mantendo, todavia, a semelhança) com “afecção” <*affectio*>. Entende-se o termo “afeto” com referência à vida “afetiva”: de fato, ele designa o que geralmente se chama “paixão” ou “sentimento”: o amor, o ódio etc.” (Ramond, 2010, p. 17-18).

³ O suicídio é um fenômeno complexo, multifacetado e de múltiplas determinações, que pode afetar indivíduos de diferentes origens, classes sociais, idades, orientações sexuais e identidades de gênero. Sinais: O aparecimento ou agravamento de problemas de conduta ou de manifestações verbais durante pelo menos duas semanas; Preocupação com sua própria morte ou falta de esperança; Expressão de ideias ou de intenções suicidas; Isolamento e outros fatores. BRASIL. Ministério da Saúde. **Suicídio (Prevenção)**. [S. L.]: Ministério da Saúde, [2024?]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/suicidio-prevencao>. Acesso em: 17 Out. de 2024.

⁴ *The Lancet* é uma revista científica renomada, sendo considerada uma das mais importantes dentro das ciências médicas, fundada em 1823 por Thomas Wakley, que teve a ideia de criar um jornal médico geral internacional e independente, com publicações semanais a revista aborda diversos temas urgentes na nossa sociedade, contribuindo para novos debates e colocando a ciência a disposição de todos, acreditando que o conhecimento vá transformar os indivíduos.

⁵ Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/lanam/article/PIIS2667-193X\(24\)00018-8/fulltext#](https://www.thelancet.com/journals/lanam/article/PIIS2667-193X(24)00018-8/fulltext#)

altas, mas taxas de hospitalização mais baixas do que a população em geral, apontando para potenciais barreiras no acesso aos cuidados de urgência e emergência.⁶

Portanto, está claro que medidas estratégicas precisam ser tomadas em relação a este tema, que apesar de delicado merece atenção e cuidado. Para além de ser uma responsabilidade do Estado, por se tratar de um quadro de saúde pública, também podemos nos responsabilizar enquanto indivíduos atuantes dentro dos ciclos sociais para disseminar conteúdos que ofereçam a prevenção do suicídio, principalmente quando podemos contar com autores que nos fazem meditar sobre a vida de maneira mais sábia. Contando com o estudo que pode ser uma ferramenta para novos avanços, incentivando mais pesquisas a respeito do assunto, mesmo não podendo aniquilar o problema de imediato, mas pelo menos continuar dialogando a respeito, visando diminuir os riscos, para que essas taxas se reduzam em um futuro não tão distante.

Não há sombras de dúvidas que Spinoza nos faz refletir exatamente sobre questões profundas que mexem com o indivíduo, a conexão entre mente e o corpo, o modo como as pessoas se vêem e enxergam o mundo ao seu redor, a relação dos afetos, nossas potências⁷ em agir, a sociedade em um ciclo de servidão. Tudo que está presente na *Ética* o que faz da obra um verdadeiro manual para a liberdade⁸. Com isso, concentramo-nos nesta pesquisa em analisar a parte III, IV e V, para entendermos como que Spinoza faz a meditação sobre a vida⁹, os afetos, analisando as paixões tristes e a conservação do ser que envolve a problemática do suicídio.

2 SPINOZA E A MEDITAÇÃO SOBRE A VIDA

⁶ **As tendências crescentes de automutilação no Brasil: uma análise ecológica de notificações, hospitalizações e mortalidade entre 2011 e 2022** Oliveira Alves, Flávia José et al. The Lancet Regional Health – Américas, Volume 31, 100691

⁷ “Costuma-se opor, desde Aristóteles, bem como na conversa diária, o que é “em potência” ao que é “realizado” ou “em ato”, como se opõe o “virtual” ao “real”. Portanto, a noção de “potência” costuma envolver, explícita ou implicitamente, uma certa negatividade, o que é “em potência” sendo concebido como incompleto, inacabado ou por realizar. Em Espinosa, ao contrário, a potência é positividade, ser, afirmação. É uma posição original e difícil”. (Ramond, 2010, p. 63).

⁸ “Como muitas outras filosofias, o Spinozismo descreve e denuncia a servidão dos homens, descreve e visa sua liberdade (cf., *Ética*, parte V; Tratado Teológico-Político, capítulos, XVI, XX). É “livre” <liber> o que é determinado a agir por si só; é, ao contrário, “coagido” <coactus> o que é determinado a agir por outra coisa (I def. 7). Mas “ser determinado a agir por si só” não significa “fazer o que se quer” e sim obedecer à “necessidade de sua própria natureza”. Sendo a liberdade necessidade interior e a coação, necessidade de exterior, não se tratará, portanto, de escapar à necessidade (contrassenso corrente sobre a liberdade), mas, de acordo com um esquema bastante clássico da sabedoria, harmonizar-se com ela (IV apênd. 32)”. (Ramond, 2010, p. 47).

⁹ *Ética* IV P67: “Um homem livre em nada menos pensa que na morte, e a sua sabedoria não é uma meditação da morte, mas da vida.”

Para compreendermos Spinoza, precisamos iniciar pontuando os seus principais argumentos em relação ao modo de viver em que a sociedade se encontrava, ao seu ver, mas que ainda se encontra. Em sua obra *Ética*, que apesar de ter sido publicada em 1677, já comentava sobre temas que são relevantes na contemporaneidade e que continuam sendo boas reflexões, pois conseguimos captar a mensagem dentro da leitura que o indivíduo¹⁰ deveria ser mais sábio em relação às suas ações, buscando conhecer pelas causas, exercitando então essa sabedoria de conhecer exatamente os motivos que o levam a agir da forma que o indivíduo já está habituado a agir. Sendo assim, aquele que vive dia após dia no modo automático, apenas repetindo o que vê no outro, não observando e refletindo sobre o que seria uma ideia própria ou uma ideia copiada, não dando importância aos reais motivos de suas ações e dos seus afetos em meio à sociedade, não pode ser considerado um homem livre, pois Spinoza argumenta que:

Chamo Servidão à impotência humana para moderar e coibir os afetos; com efeito, o homem submetido aos afetos não é senhor de si, mas a senhora dele é a fortuna, em cujo poder ele está de tal maneira que frequentemente é coagido, embora veja o melhor para si, a seguir porém o pior. (Spinoza, 2021, p. 371)

Vejamos, Spinoza acredita que nenhum homem submetido a afetos seja senhor de si, pois ele não se conhece o suficiente para saber ao menos as razões iniciais dos afetos que surgem ao longo de seus dias, sendo assim ele não é livre conscientemente. Ser conhecedor de si mesmo é algo importante para reconhecer os bons afetos e se livrar mais facilmente dos ruins, saber escolher o melhor para si mesmo ao invés de se colocar em situações indesejadas, por simplesmente não saber decidir o melhor caminho, não transparece ser um bom modo de viver. Em meio a qualquer circunstância, Spinoza acredita que somente conhecendo as causas podemos ser considerados sábios e felizes, algo simples de ser compreendido, mas trabalhoso para ser colocado em prática, segundo Spinoza:

Ora, a causa que é dita final nada mais é que o próprio apetite humano, enquanto considerado como princípio ou causa primeira de uma coisa. Por exemplo, quando dizemos que a habitação foi a causa final desta ou daquela casa, certamente não entendemos nada outro senão que um homem, por ter imaginado as comodidades da vida doméstica, teve o apetite de edificar uma casa. Por isso, a habitação, enquanto considerada como causa final, nada outro é que este apetite singular, que na realidade é a causa eficiente, considerada como primeira porque os homens comumente ignoram as causas de seus apetites. Pois são, como eu já disse muitas vezes, certamente cômicos de suas ações e de seus apetites, mas ignorantes das causas pelas quais são determinados a apetecer algo. (Spinoza, 2021. p.375)

¹⁰ “A concepção espinosista do indivíduo aproxima-se daquela do senso comum, pois os indivíduos são considerados como *compostos*, dotados de uma unidade de composição que permite distingui-los uns dos outros e garante sua permanência apesar das variações que possam intervir neles. Distingue-se dela, contudo, enormemente, pois os indivíduos são também considerados os *componentes* de outros indivíduos”. (Ramond, 2010, p. 44).

Spinoza enfatiza o ponto que abordamos como uma de suas ideias centrais, pois uma grande parcela da sociedade costuma agir de maneira impulsiva, pensando saber exatamente o que estão fazendo, mas na verdade não sabem ao certo de onde se originou tal apetite que os comanda. Muitos não se questionam o porquê dos seus gostos pessoais, o porquê de almejavem tantas coisas ou o porquê de se sentirem tão tristes e afetados em alguns momentos, pois não conseguem imaginar outros caminhos mais benéficos, sempre aguardando as soluções externas, quando o principal objetivo seria o próprio indivíduo se conhecer a tal ponto que pudesse se reavaliar e avaliar a melhor trajetória para ele mesmo. Essa e várias outras lições podem ser retiradas de sua obra a *Ética*, quando percebemos o quanto os sujeitos estão entregues a roteiros prontos para uma vida inteira. Pelo prefácio da parte IV encontramos o seguinte discurso:

Pois, porque desejamos formar uma ideia de homem que observemos como modelo da natureza humana, nos será útil reter estes mesmos vocábulos no sentido em que disse. E assim, por bem entenderei, na sequência, o que sabemos certamente ser meio para nos aproximarmos mais e mais do modelo de natureza humana que nos propomos. Por mal, porém, aquilo que certamente sabemos que nos impede de reproduzir o mesmo modelo. Ademais, diremos que os homens são mais perfeitos ou mais imperfeitos enquanto aproximam-se mais ou menos desse modelo. (Spinoza, 2021, p.377)

O autor aborda algo delicado nesta passagem, ao afirmar que estamos sempre perseguindo modelos para seguirmos, pois já vivemos essa maneira rasa de padrões inalcançáveis, tentando ao máximo nos encaixarmos nesses padrões de vida financeira, da melhor idade para formar família, ter filhos, comprar uma casa etc. que não são necessários para uma vida feliz, e que ainda sim procuramos no modo automático. Nessas tentativas falhas de sermos cada vez mais perfeitos, podemos nos perder em alguma parte do caminho, quando a mente e corpo não estão saudáveis, pode acontecer de nos deixarmos fraquejar, teremos dificuldades para lembrarmos de nossa essência¹¹, caso ela se perca, nesse ato de tentar assumir outras personalidades, vidas, ditas como modelos. Pelo Corolário da Proposição IV da parte IV da *Ética*, Spinoza diz que “Daí segue que o homem está sempre necessariamente submetido a paixões, segue a ordem comum da Natureza e a obedece, adaptando-se a ela tanto quanto exige

¹¹ “O termo “essência”, presente desde a primeira linha da *Ética*, entra nas definições da “causa de si”, do “atributo”, de “Deus”, e desempenha um papel constante e fundamental em toda a primeira parte da obra (I 34: “a essência de Deus é sua própria potência”). Contudo, é muito estranho que ele só seja definido no começo da segunda parte, que marca a passagem da natureza naturante (“de Deus”) para a natureza naturada (“da alma”) etc.). Poder-se-ia considerar inútil definir um termo como “essência”, de um lado porque seu sentido é bem claro intuitivamente (a essência de uma coisa é sua natureza) e, de outro, porque é difícil evitar o círculo lógico a respeito desse termo: com efeito, se definir é caracterizar a essência (significaria buscar a essência da essência, o que supõe uma pré-compreensão do termo a definir)”. (Ramond, 2010, p. 35-36).

a natureza das coisas”. Portanto, conseguimos notar em seu texto que o ser humano já é adaptável e resiliente por natureza, e ele é plenamente capaz de ser senhor de si mesmo com os exercícios certos. No escólio da proposição IV, parte V, Spinoza pontua:

Visto que nada é dado de que não siga algum efeito (*pela Prop. 36 da parte I*), e que entendemos clara e distintamente tudo que segue da ideia que em nós é adequada (*pela Prop. 40 da parte 2*), daí segue que cada um tem o poder de entender clara e distintamente a si e a seus afetos (se não absolutamente, ao menos em parte) e, por conseguinte, de fazer com que os padeça menos. É, pois, primordial dar-se ao trabalho de conhecer clara e distintamente, o quanto possível, cada afeto, para que assim a Mente seja determinada pelo afeto a pensar nas coisas que ela percebe clara e distintamente e com as quais se contenta plenamente e, por isso, para que o próprio afeto seja separado do pensamento da causa externa e unido aos pensamentos verdadeiros; donde ocorrerá que não apenas o Amor, o Ódio, etc. sejam destruídos (*pela Prop. 2 desta parte*), mas que também os apetites ou Desejos que costumam originar-se de tal afeto não possam ter excesso (*pela Prop. 61 da parte 4*). Pois antes de tudo cumpre notar que é por um e o mesmo apetite que o homem é dito tanto agir quanto padecer (Spinoza, 2021. p.529).

Entender de maneira clara e distinta os seus afetos é algo essencial dentro da *Ética*, é ter um norte visível para as suas ações, pois ninguém pode agir de maneira digna e fiel consigo mesmo sem ao menos compreender os seus afetos particulares, onde se originam e até em que lugar o indivíduo poderia suportá-lo. Podendo então, analisar esses mesmos afetos, os pensamentos de acordo com o que o próprio indivíduo está sentindo, partindo do seu conhecimento de si próprio, sem interferências de opiniões externas, facilitando o ponderar desses afetos, não sentindo de maneira excessiva o que não seja necessário¹² para ele. Spinoza nos faz perceber que agir na pressa e sem reflexão, nos facilita errar, não com o outro, mas de si para consigo.

3 SPINOZA E AS PAIXÕES TRISTES

Spinoza em todas as suas enfatiza a força dos afetos, de fato, já podemos conhecê-lo nesta função de explorador das causas, já que ele acreditava que ridicularizar os afetos não seria, e não é o ideal, ele buscava acima de tudo entendê-los, pois os afetos também regulam a nossa potência em agir, principalmente quando se trata de sermos afetados pela tristeza, quando a

¹² “Não é da natureza da razão contemplar as coisas como contingentes, e sim como necessárias” (EII P44). A filosofia de Spinoza, racionalismo absoluto, é, portanto, uma filosofia da necessidade, no que pode ser aproximada de um fatalismo (EI P33). O “necessário”, contudo, não se opõe ao “livre” (com efeito, é “livre” o que existe “apenas pela necessidade de sua natureza” – EI def. 7), mas ao “coagido” (*coactus*), isto é, o que obedece a uma necessidade exterior (vamos, portanto, considerar como mera inadvertência a assimilação entre “necessário” e “coagido” em EI def. 7), ou ao “contingente”. (Ramond, 2010, p. 58).

mente passa para uma menor perfeição. No Escólio da Proposição XI da parte III, encontramos uma breve explicação:

Vimos, assim, que a Mente pode padecer grandes mudanças e passar seja a uma perfeição maior, seja a uma menor, e certamente estas paixões nos explicam os afetos de Alegria e Tristeza. Assim, por Alegria, entenderei na sequência a paixão pela qual a Mente passa a uma maior perfeição. Por Tristeza, a paixão pela qual ela passa a uma menor perfeição. Em seguida, o afeto de Alegria simultaneamente relacionado à Mente e ao Corpo, chamo Carícia ou Hilaridade; o de Tristeza, por sua vez, Dor ou Melancolia. Contudo, cumpre notar que a Carícia e a Dor são referidas ao homem quando uma das partes dele é afetada mais do que as outras; já a Hilaridade e a Melancolia, quando todas as partes são igualmente afetadas. (Spinoza, 2021. p.257)

Podemos perceber como Spinoza enxerga essas sensações, quando somos afetados por uma alegria ou tristeza, os dois afetos nos apresentam situações opostas, enquanto um nos oferece um bem-estar ao corpo e a mente, o outro oferece dor e melancolia. Sendo assim, aqueles que se sentem afetados por uma tristeza diária sem dúvidas terão uma diminuição do ânimo¹³, já que todas as suas partes estão afetadas quando a melancolia está presente. Como afirma Spinoza na parte III da *Ética*, Proposição XIII: “Quando a Mente imagina coisas que diminuem ou coíbem a potência de agir do Corpo, esforça-se, o quanto pode, para recordar coisas que excluem a existência daquelas.”, essa visão de Spinoza é o esperado e seria o ideal para todos se esforçassem para excluir de suas mentes aquilo que não fosse favorável, para que o corpo voltasse a sua potência inicial, mas quando ligamos a visão do autor com a visão contemporânea, absorvemos que essa meta não é reproduzida na sociedade, que vive o auge das doenças mentais. Relacionando ao perigo que é estar dentro de um quadro de ansiedade¹⁴ ou depressão, notamos que esse é o ponto que impede as pessoas de se curarem, já que a ansiedade envolve um mal-estar físico e psíquico, aflição, agonia, entre outros sintomas, onde as pessoas parecem não ter forças para sair do quadro que se encontram, impotentes, se tornando bem mais grave quando se transforma em uma depressão leve ou grave, que é um estágio de tristeza profunda, desânimo e pessimismo etc.

O filósofo na *Ética* parte III, proposição XV, também acredita que “Qualquer coisa pode ser, por acidente, causa de Alegria, Tristeza ou Desejo.”. Contudo, para quem vive anestesiado com sintomas depressivos, dificilmente se permitirá ser afetado por alegrias e desejos de maneira diária, mas por já estarem acostumados com a presença da melancolia, fica bem mais fácil já serem engolidos pela tristeza nas mais simples situações. Precisamos observar que, ao contrário do que todos buscam, que é ser feliz pela maior parte de tempo possível, o depressivo

¹³ “Quando a Mente imagina sua impotência, por isso mesmo se entristece”. (Spinoza, 2021. p.323).

demonstra não sentir mais essa mesma vontade, esse desejo, ele se permite ser triste. Spinoza, *Ética* parte III, proposição XIX, expõe “Quem imagina que aquilo a que ama é destruído, se entristecerá; porém se alegrará se imagina que aquilo é conservado.”. Interessante pensar que somos afetados no instante em que sabemos algo de bom ou ruim vindo de pessoas que nutrimos um afeto, e ao mesmo tempo é preocupante analisar como as pessoas deprimidas recebem essas informações, podendo ficar mais tristes do que já se sentem nos casos de notícias ruins, e podendo até se alegrar por um breve momento com as notícias boas, mas não o suficiente para conservar novamente o seu ser no modo mais saudável.

Muitos consideram que, precisa haver um equilíbrio entre paixões alegres e paixões tristes, para que em ambas as situações o indivíduo já tenha a maturidade de lidar e sentir esses afetos, porém quando a balança pesa mais para o lado de se sentir triste na maioria de seus dias, já é um sintoma alarmante de depressão¹⁵, o que não é o desejado, mas é o que está sendo vivido e transmitido atualmente, pois segundo o Ministério da Saúde a prevalência de depressão ao longo da vida no Brasil está em torno de 15,5%, é uma taxa que existe e comprova que uma parcela da sociedade vive doente e impotente diante das doenças da mente. Em virtude disso, vale acrescentar, o quanto o autor se dedica para mostrar que o próprio sujeito deve se esforçar para conseguir o seu bem-estar, “Esforçamo-nos para fazer que aconteça tudo o que imaginamos conduzir à Alegria; ao passo que nos esforçamos para afastar ou destruir o que imaginamos opor-se a isso, ou seja, conduzir à Tristeza”, diz ele na *Ética* parte III, proposição XXVIII. Continuemos:

A Tristeza (pelo Esc. Da Prop. II desta parte) diminui ou coíbe a potência de agir do homem, isto é, (pela Prop. 7 desta parte) diminui ou coíbe o esforço pelo qual o homem se esforça para perseverar no seu ser; por isso (pela Prop. 5 desta parte) ela é contrária a este esforço, e afastar a Tristeza é tudo para que se esforça o homem afetado de Tristeza. Ora, (pela Def. de Tristeza) quanto maior é a Tristeza, tanto maior é a parte da potência de agir do homem à qual é necessário que se oponha; logo, quanto maior é a Tristeza, tanto maior é a potência de agir com que o homem se esforçará para afastá-la, isto é (pelo Esc. Da Prop. 9 desta parte), com tanto maior desejo, ou seja, apetite, se esforçará para afastar a Tristeza. Em seguida, como a Alegria (pelo mesmo Esc. Da Prop. II desta parte) aumenta ou favorece a potência de agir do homem, demonstra-se facilmente pela mesma via que o homem afetado de Alegria nada outro deseja senão conservá-la, e com isso com tanto maior Desejo quanto maior

¹⁵ Segundo o Ministério da Saúde “É um problema médico grave e altamente prevalente na população em geral. De acordo com estudo epidemiológico a prevalência de depressão ao longo da vida no Brasil está em torno de 15,5%. Segundo a OMS, a prevalência de depressão na rede de atenção primária de saúde é 10,4%, isoladamente ou associada a um transtorno físico. De acordo com a OMS, a depressão situa-se em 4º lugar entre as principais causas de ônus, respondendo por 4,4% dos ônus acarretados por todas as doenças durante a vida. Ocupa 1º lugar quando considerado o tempo vivido com incapacitação ao longo da vida (11,9%). A época comum do aparecimento é o final da 3ª década da vida, mas pode começar em qualquer idade”. BRASIL. Ministério da Saúde. **Depressão**. [S. L.]: Ministério da Saúde, [2024?]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/depressao>. Acesso em: 17 Out. de 2024.

for a Alegria. Por fim, visto que o Ódio e o amor são os próprios afetos de Tristeza ou Alegria, segue da mesma maneira que o esforço, apetite, ou seja, Desejo originado do Ódio ou do Amor será maior conforme a proporção de Ódio e o Amor. C. Q. D. (Spinoza, 2021. p.295-297)

A tristeza é algo que definitivamente diminui a potência de agir, os indivíduos se percebem e se deixam dominar por ela, mesmo com a consciência de que isso afetará toda a dinâmica de sua vida. Spinoza enxerga essa situação como algo óbvio até, se o homem estiver tão machucado, triste, inconformado com algo que esteja passando, o ideal seria fazer um esforço equivalente ao tamanho dessa tristeza para sair dessa condição, se é algo tão desconfortável de sentir e ter que lidar com isso, o primordial seria não aceitar estar dominado por essa tristeza que controla todos os seus próximos atos, e tentar ir para o oposto desse sentimento, tentar fazer algo que aumente a sua potência de ser¹⁶ e existir. Trazer por si mesmo alegria para a sua vida, não porque os outros estejam aconselhando que essa seja a melhor escolha, mas sim porque o sujeito percebe sozinho que essa é única escolha para ele. Que só ele tem a responsabilidade de poder mudar o rumo de sua trajetória. O autor esclarece:

Chamamos mal o que é causa de Tristeza (*pela Prop. 8 desta parte*), isto é (*pela Def. de Tristeza, que deve ser vista no Esc. Da Prop. II da parte 3*), o que diminui ou coíbe nossa potência em agir. Portanto, se uma coisa nos fosse má pelo que tem de comum conosco, então poderia diminuir ou coibir isto mesmo que ela tem de comum conosco, o que é absurdo (*pela Prop. 4 da parte 3*). Portanto, nenhuma coisa pode ser-nos má pelo que tem de comum conosco; mas, ao contrário, enquanto é má, isto é (*como já mostramos*), enquanto pode diminuir ou coibir nossa potência de agir, nesta medida (*pela Prop. 5 da parte 3*) nos é contrária. C.Q.D. (Spinoza, 2021. p.419)

O autor nos faz visualizar que todo sentimento de tristeza não é algo que deva ser normalizado, até porque não é um sentimento que nos motiva, é um movimento contrário de ação, o nosso corpo pode simplesmente se sentir paralisado com a insistência desse afeto triste. Tudo que nos transmite alegria pode ser considerado como um afeto necessário, mas enquanto existir um afeto triste que nos impede de agir, esse já é considerado contraditório. O impasse de não conseguir coordenar os sentimentos que nos afetam, é que essa falta de controle e ponderação pode gerar consequências, e uma delas é a despreocupação com o seu ser, que pode significar o suicídio posteriormente, que será o foco do próximo tópico, tentar expor o que Spinoza pensa sobre o homem e a conservação do seu ser, e não a sua destruição.

¹⁶ “Um corpo pode, portanto, existir “formalmente” (na natureza) e “objetivamente” (por representação, quando penso nele); o mesmo se aplica a uma ideia, na qual distinguir-se-á um “ser formal” (a ideia considerada em si mesma) e um “ser objetivo” (a ideia da ideia). Na *Ética*, Espinosa tende a deixar de lado a questão bem cartesiana da comparação dos “graus de realidade” entre “ser formal” e “ser objetivo””. (Ramond, 2010, p. 69-70).

5 SPINOZA E O SUICÍDIO

No percurso natural de cada homem em vida, somos ensinados que um dia essa vida se dissipará, sem que haja esforço ou procura por esse fim, ele chegará a qualquer momento. Nosso autor evidencia que um dos pontos essenciais para uma vida feliz e virtuosa, deva conter a busca pelo seu útil¹⁷, sendo assim o que é apresentado pelo autor é totalmente o contrário do que uma pessoa considerada impotente faz, que é desistir de si mesma. Com Spinoza aprendemos:

Como a razão nada postula contra a natureza, ela postula portanto que cada um ame a si mesmo, que busque o seu útil, o que deveras é útil, que apeteça tudo que deveras conduz o homem a uma maior perfeição e, falando absolutamente, que cada um, o quanto está em suas forças, se esforce por conservar o seu ser. O que decerto é tão necessariamente verdadeiro quanto que o todo é maior do que sua parte (*pela Prop. 4. Da parte 3*). Além disso, visto que a virtude (*pela Def. 8 desta parte*) nada outro é que agir pelas leis da própria natureza e que ninguém se esforça por conservar o seu ser (*pela Prop. 7. Da parte 3*) senão pelas leis de sua própria natureza; daí segue, *primeiro*, que o fundamento da virtude é o esforço mesmo de conservar o próprio ser. *Segundo*, segue que cumpre apeteer a virtude em vista dela própria e que nada nos é dado de preferível ou mais útil por causa do qual a virtude deveria ser apeteecida. *Terceiro*, segue enfim que aqueles que se matam são impotentes de ânimo e são vencidos pelas causas externas que repugnam à sua natureza (Spinoza, 2021. p.405).

Analisamos o quanto o filósofo aprecia o cuidado que temos de possuir por nós mesmos. Buscar a nossa própria utilidade no mundo e preservá-la para o nosso bem-estar, faz parecer que os problemas exteriores não podem abalar nossas estruturas já fortificadas, nossa mente e nosso corpo. O ideal seria que todos permanecessem capazes de conservar e proteger o seu ser, sem contrariar a leis da natureza, respeitando o processo. O que não vivemos atualmente, pois os casos de ansiedade¹⁸ e depressão¹⁹, que favorecem as tentativas de suicídio, continuam em uma ordem crescente. Pessoas que não entendem a si mesmas e se deixam confundir por afetos desvantajosos. Spinoza deixa claro que, as pessoas que se rendem já perderam o seu ânimo, o

¹⁷ “A noção de utilidade é uma das noções centrais do espinosismo considerado do ponto de vista ético. O útil define o “bom” (IV def. 1) e vincula-se à “concordância em natureza” (“ao homem [...] nada é mais *útil* que o homem” – IV 18 esc.), de tal forma que a busca do “útil próprio” <*suum utile*>, que coincide com a do “útil comum” <*commune utile*>, é paradoxalmente o próprio fundamento da moralidade (IV 18 esc.; IV apênd. 32)” (Ramond, 2010, p. 71).

¹⁸ Dores e sintomas físicos difusos como mal-estar, cansaço, queixas digestivas, dor no peito, taquicardia, sudorese. BRASIL. Ministério da Saúde. **Depressão**. [S. L.]: Ministério da Saúde, [2024?]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/depressao>. Acesso em: 17 Out. de 2024.

¹⁹ A Depressão é uma doença mental de elevada prevalência e é a mais associada ao suicídio, tende a ser crônica e recorrente, principalmente quando não é tratada. O tratamento é medicamentoso e psicoterápico. A escolha do antidepressivo é feita com base no subtipo da Depressão, nos antecedentes pessoais e familiares, na boa resposta a uma determinada classe de antidepressivos já utilizada, na presença de doenças clínicas e nas características dos antidepressivos. BRASIL. Ministério da Saúde. **Depressão**. [S. L.]: Ministério da Saúde, [2024?]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/depressao>. Acesso em: 17 Out. de 2024.

que deveria ser como regra indesejável, perder a vontade de viver é ir em direção oposta à da natureza. Na Prop. XXI da parte IV da *Ética* encontramos, “Ninguém pode desejar ser feliz, agir bem e viver bem se, simultaneamente, não deseja ser, agir e viver, isto é, existir em ato”. Se sentir feliz consigo e continuar tendo ações que fortaleça esse sentimento para si e para o próximo, é colaborar com o seu viver de maneira virtuosa. Existir exige um esforço, Spinoza tentar reforçar isso a todo momento, é saber viver e não somente estar vivo.

Ninguém, portanto, a não ser vencido por causas externas e contrárias à sua natureza, negligencia apeter o seu útil, ou seja, conservar o seu ser. Ninguém, insisto, tem aversão aos alimentos ou se mata pela necessidade de sua natureza, mas apenas coagido por causas exteriores, o que pode ocorrer de muitas maneiras: alguém se mata coagido por um outro que torce a mão que por acaso empunhava a espada, obrigando-o a dirigi-la contra o seu próprio coração. Ou então alguém que, como Sêneca, por ordem de um Tirano é obrigado a cortar os pulsos, isto é, deseja evitar um mal maior por um menor. Ou enfim porque causas externas latentes de tal maneira dispõem a imaginação e afetam o Corpo, que este se reveste de uma outra natureza contrária à anterior e cuja ideia não pode dar-se na Mente (*pela Prop. 10 da parte 3*). Ora, que o homem, pela necessidade de sua natureza, se esforce para não existir ou para mudar de forma, é tão impossível quanto que do nada se faça algo, como cada um pode ver com um pouco de meditação (Spinoza, 2021. p.409-411).

O autor comenta que tudo que leve a não conservação do ser, é de ideia ou ação que surge por algo externo, pois não é o esperado que o indivíduo tire a própria vida porque sente a necessidade de fazer isso. As únicas forças que podem fazer com que o homem cometa esse ato de autodestruição, são as forças exteriores na visão de Spinoza. Esse desejo de conceber esse ato a si mesmo não é um desejo que pode partir da mente do indivíduo, mas quando é implantado, esse desejo pode se transformar em objetivo final. Pois podemos observar que, quando a mente e corpo não estão em sintonia, quando não se consegue controlar os afetos que podem trazer perturbações, tudo se desalinha, tudo se encaminha para que a imaginação aflore os piores tipos de pensamentos. Mesmo sendo algo considerado como inconcebível dentro da *Ética*, é o que notamos estar acontecendo cotidianamente. Pela Prop. XXV da parte IV da *Ética*: “Ninguém se esforça para conservar o seu ser por causa de outra coisa”. A interpretação que o autor proporciona é a de que, nada além de si mesmo, deve ser o motivo da sua existência, não podemos respirar e viver bem em um mundo por meramente ter o dever de satisfazer o outro, e não por querer se satisfazer por si só. Se priorizar é considerado um dos pontos mais relevantes que encontramos dentro da obra, e que boa parte da sociedade não cultiva esse ato de amor-próprio, para depois amar o outro, pois o bem que a pessoa faz consigo própria é um bem que ela irá refletir com o próximo.

Ademais, a diferença entre a verdadeira virtude e a impotência é facilmente percebida pelo que foi dito acima, a saber, que a verdadeira virtude não é nada outro que viver

sob a só condução da razão; e por isso a impotência consiste somente em que o homem padeça ser conduzido por coisas que estão fora dele e por elas seja determinado a fazer [agir] o que postula a constituição comum das coisas externas, e não a própria natureza dele considerada em si mesma (Spinoza, 2021. p.433).

Viver sob a condução da razão é viver de maneira que se possa entender que, se deixar conduzir por coisas exteriores é deixar que essas mesmas coisas conduzam o nosso caminho, pela reflexão de Spinoza, tudo o que nos leva a agir de modo impulsivo pode ser perigoso, pois a repetição desses atos podem se relacionar com a brecha que é aceitar que os outros determinem o que podemos ou não sentir, e como podemos ou não expressar esses sentimentos, considerando ser mais fácil. Viver sendo determinado e motivado por outra pessoa, ou por outros motivos exteriores, pode resultar em uma vida cheia de expectativas, que nunca serão alcançadas, pois não é um modo de viver digno e qualificado que combine com o discurso e com as convicções que cada um deve ter, sem intermediários. Meditar sobre este ponto já é um passo firme a ser dado, para quem deseja se tornar mais potente. A respeito de atitudes sábias contra a melancolia, Spinoza compartilha:

Certamente nada proíbe que nos deleitemos a não ser uma superstição ameaçadora e triste. Em que, com efeito, matar a fome e a sede é mais decente do que expulsar a melancolia? Esta é minha regra e assim me orientei. Nenhum deus, e nem ninguém senão o invejoso, se deleita com minha impotência e incômodo, nem toma por virtude nossas lágrimas, soluços, medo e outras coisas deste tipo, que são sinais de impotência do ânimo; mas, ao contrário, quanto maior é a Alegria com que somos afetados, tanto maior é a perfeição a que passamos, isto é, tanto mais é necessário que participemos da natureza divina (Spinoza, 2021. p.449).

Essa explicação certamente é uma das mais esclarecedoras, uma lição para quem ainda se submete a ser impotente pelo comando do outro, deixando com que o outro lhe afete. Como o maior número de pessoas na sociedade, que observamos se colocarem em um lugar de desconforto, sofrimento psíquico e apagamento de si, frutos de atitudes que se permitem passar, visto que, Spinoza destaca que não podemos permitir que ninguém tome os nossos lados mais vulneráveis, e nem se delicie com eles, mais uma vez o autor faz com que nos localizemos em lugar de prioridade nas nossas relações. Se essas sensações são frequentes significa que estamos nos tornando impotentes de ânimo, se alinhando com os quadros de depressão e ansiedade, quando se deveria ser exatamente o oposto, uma vez que, quanto mais formos afetados com Alegria, mais prazeroso será o existir e o compartilhar de experiências. O pensador reforça:

Porque os Corpos humanos são aptos a muitíssimas coisas, não há dúvida de que podem ser de uma tal natureza que se refiram a Mentas que têm um grande conhecimento de si e de Deus, e cuja maior e principal parte é eterna, e assim dificilmente temem a morte. Mas para que isso seja mais claramente entendido,

cumpra aqui advertir que nós vivemos em contínua variação, e conforme mudamos para melhor ou pior, tanto mais somos ditos felizes ou infelizes. Com efeito, quem de bebê ou menino se converte cadáver, é dito infeliz, e, ao contrário, atribui-se à felicidade termos podido percorrer todo o espaço de uma vida com uma Mente sã num Corpo são. E, em verdade, quem tem um Corpo como o de bebê ou do menino, apto a pouquíssimas coisas e maximamente dependente de causas externas, tem uma Mente que, em si só considerada, quase não é cônica de si, nem de Deus, nem das coisas. Ao contrário, quem tem um Corpo apto a muitíssimas coisas, tem uma Mente que, em si só considerada, é muito cônica de si, de Deus e das coisas. Portanto, esforçamo-nos antes de tudo, nesta vida, para que o Corpo da infância, o quanto sua natureza permite e a isso o conduz, transforme-se num outro que seja apto a muitíssimas coisas, e que se refira a uma Mente que seja muito cônica de si, de Deus e das coisas (Spinoza, 2021. p.573).

Sabendo do potencial que cada corpo humano possui, o autor justifica que os corpos entendidos sobre o seu conhecimento de si e de Deus²⁰, não temerão a morte²¹, não que o indivíduo a procure por querer o seu fim, mas que entende o suficiente para saber aguardar sem desperdiçar os seus momentos em vida. Como também vemos a expressão de Spinoza em confirmar que a vida será feita de altos e baixos, e devemos ter consciência disto, que em alguns momentos seremos felizes, em outros seremos tristes, as vezes encontraremos um equilíbrio, ou não. Porém o indispensável é manter a Mente sã e um Corpo são, o filósofo deixa explícito que todos precisam dessa concordância para alcançarem um Corpo apto a diversas coisas, ter experiências que o faça se sentir vivo, buscar atividades que mantenham o seu prazer em praticá-las, compartilhando bons momentos entre amigos ou em família, todas as coisas que aumentem a sua perseverança²². Exercícios como esses, colaboram para uma mente que não está saudável querer estar, um corpo não saudável precisa desse querer, dessa ligação que é

²⁰ “Para Spinoza, não existem várias realidades, existe apenas uma. Nosso universo, com suas estrelas, suas galáxias mais longínquas, é apenas um “modo” (o “modo infinito mediato”) de um dos “atributos” infinitos (o atributo “extensão”) da “substância”, que Spinoza chama, também, “causa de si” <*causa sui*>, “Deus” ou “Natureza” (Carta 64). A célebre expressão “Deus ou a Natureza”, *Deus sive Natura* (IV pref.: “esse ser eterno e infinito que chamamos Deus ou a Natureza age e existe com a mesma necessidade” - ver também EIV 4 dem.), resume, assim, um mundo sem exterioridade, sem transcendência, um mundo que não tem Deuses porque ele é Deus – dupla determinação que permite compreender, em certa medida, o duplo movimento de entusiasmo e de escândalo historicamente suscitado pela filosofia de Espinosa”. (Ramond, 2010, p. 33-34).

²¹ Em Spinoza, nunca encontramos “dialética” ou “ciclo” da vida e da morte. A morte não é o termo natural da vida, a vida não provém da morte, assim como não tira proveito de evitá-la (EIV 63): aí, mais que em qualquer outro lugar do sistema, revela-se a diferença entre o espinosismo e toda forma de religiosidade ávida de encontrar, no próprio vivente, as marcas da finitude, do declínio, do desaparecimento, com seu cortejo de medo e de esperança”. (Ramond, 2010, p. 73).

²² “Pode-se, sem dúvida, ver aqui, a exemplo do saudoso Sylvain Zac, motivos para reduzir “o esforço por perseverar no ser” à vida e, por isso, considerar o spinozismo fundamentalmente uma filosofia da vida. Na realidade, porém, é antes a vida que é reduzida por Espinosa ao esforço universal das coisas por perseverar em seu ser, pois Espinosa não reduz o ser à vida, mas a vida ao ser. Com efeito, a vida é, para ele, como a essência, princípio lógico e ontológico de identidade e de permanência, a tal ponto que o suicídio lhe parece impossível porque logicamente contraditório: “ninguém, pela necessidade de sua natureza e sem ser coagido por causas externas, se recusa a se alimentar ou se suicida <*vel se ipsum interfecit*> [...]” (*Ética* IV 20 esc.). Nosso desaparecimento, inevitável de um ponto de vista essencial estatístico (IV ax.), mas não de um ponto de vista essencial, será sempre acidental. Assim, quanto mais realizamos (ou seja, quanto mais somos conscientes de nós mesmos, de Deus e das coisas), menos a morte nos concerne”. (Ramond, 2010, p. 73-74).

feita pelo entendimento de si. Assim como, respeitar o desenvolvimento dos Corpos e sua evolução, nascemos e vamos crescendo, adquirindo muitas habilidades ao longo do caminho, como o ciclo natural que entendemos, de aprender a fazer os nossos afazeres no início com ajuda de alguém, mas após uns anos faremos os mesmos afazeres sozinhos. O corpo precisa chegar nesse nível de cuidar não apenas de suas atividades rotineiras, como responsabilidades que cada adulto tem e afins, mas também precisa cuidar do conhecimento dos seus afetos, das sensações que o indivíduo busca para se manter melhor, e as que ele não precisa sentir por entender que não lhe fazem bem, dos sentimentos compartilhados, suas reações em relação a esses sentimentos, saber fazer uma diferenciação do que é útil e o que não é. Ser cômico de si, que é algo que aparece repetidas vezes durante a leitura, é para fazer intencionar, quem sabe, aos leitores a terem essa curiosidade, de refletir se nós já somos ou não, os principais cuidadores de nossas vivências, ou se estamos apenas reproduzindo os mesmos atos automáticos, depositando as esperanças nos fatores externos de apresentarem soluções para as nossas lamentações.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Portanto, a obra *Ética* apresenta de fato um manual para uma vida de liberdade, mas não uma qualquer, é repassada uma liberdade consciente. Dado que, Benedictus de Spinoza ensina em seu texto as atitudes ideais que regem uma vida feliz, tranquila, saudável e livre. Pois o homem deve absorver aquilo que realmente lhe é útil, conhecer cada raiz de cada problema que surgir ou cada situação frustrante, que possa trazer alguma infelicidade, e após sentir o que foi sentido refletir o que vale a pena ou não, sentir para sempre uma dor ou sentir somente o necessário e seguir em frente? Fazer escolhas sobre os seus afetos, os moderando, é a escolha mais sábia para o autor.

No decorrer desse estudo, analisando a obra de Spinoza, observou-se que foi possível conseguir captar a sua mensagem sobre os afetos, corpo e mente, liberdade consciente, Deus etc. foi realizável mergulhar em um exercício de autoconhecimento, passamos a alcançar a ideia de que os afetos regulam as nossas ações, então sabendo disto, conseguimos agir de maneira atenta, vigilantes em qualquer ação, mesmo sabendo que podemos ser atingidos por afetos tristes, melancólicos, que diminuem o ânimo, estaremos prontos para sentir o que for necessário, mas com a certeza de que conseguiremos sair dessa tristeza, e só nos permitiremos sentir apenas o que é inevitável sentir, após isso, estaremos livres para os afetos da alegria novamente.

Ademais, a obra influencia ao sujeito a ter mais autonomia sobre sua vida, ser senhor de si mesmo, que é um ato primordial para quem chega em um estágio de estar abalado de maneira psíquica, pois o esgotamento mental também se reflete por uma confusão de sentimentos e pensamentos que o sujeito não consegue organizar, por já estar desequilibrado emocionalmente. Vale acrescentar que, o autor apresenta sugestões para uma vida mais saudável conectando corpo e mente, uma delas é que o homem continue buscando pelo seu melhor, o seu útil, que estimule ao corpo fazer inúmeras coisas, quanto mais o corpo se sente independente, menos precisará de ajudas externas, nem se deixará abalar por qualquer motivo exterior. O homem já se conhece o bastante para que se sinta confiante, conhecendo o seu potencial, ele saberá mesmo em seus piores dias, compreendendo que ele ainda precisará cuidar do seu ser e perseverar por ele.

REFERÊNCIAS

ALEXANDER, Samuel. **Spinoza e o tempo**/ Samuel Alexander; Tradução, revisão, notas e texto final coletivo GT Benedictus de Spinoza; Coordenação Carlos Wagner Benevides Gome, Emanuel Angelo da Rocha Fragoso, Elaine Costa da Silva, Francisca Juliana Barros Sousa Lima, Henrique Lima da Silva. – 1. Ed. – Fortaleza, Ce: EdUECE, 2019.

ALVES, Flávia *et al.* **As tendências crescentes de automutilação no Brasil: uma análise ecológica de notificações, internações e mortalidade entre 2011 e 2022.** *The Lancet Regional Health Americas*. Publicado em: 15/02/2024. Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/lanam/article/PIIS2667-193X\(24\)00018-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanam/article/PIIS2667-193X(24)00018-8/fulltext). Acesso em: 25 Abr. de 2024.

RAMOND, Charles. **Vocabulário de Espinosa**/ Charles Ramond; Tradução Claudia Berliner; revisão técnica Homero Santiago. – São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2010. (Coleção vocabulário dos filósofos).

GLEIZER, Marcos André, 1961- **Espinosa & a afetividade humana** / Marcos André Gleizer. — Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2005.

JAQUET, Chantal. **A unidade do corpo e da mente: afetos, ações e paixões em Espinosa**/ Jaquet Chantal; Tradução Marcos Ferreira de Paula e Luís César Guimarães Oliva. – Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2011. – (Coleção Filo/Espinosa; 1).

MAGALHÃES, Alcina. **Notas sobre o tema da morte e o paradoxo do suicídio em Spinoza**. Rio de Janeiro. 2013.

PINHEIRO, Ulysses. **Acrasia, Metamorfoses e o Suicídio de Sêneca na Ética de Espinosa**. In: *Analytica*. Rio de Janeiro: UFRJ. Vol. 12.nº 2.2008.

SPINOZA. **Ética**. Tradução Grupo de Espinosanos; coordenação Marilena Chaui. -1. ed., 2. Reimpr. – São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, 2021, c. 1677.

SPINOZA. **Ética**: [tradução de Tomaz Tadeu]. - Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2009.

VAZ, Lúcio. **Uma argumentação em torno do suicídio** [manuscrito] / Lúcio Vaz. - 2014.

Canais de Ajuda:

- CAPS e Unidades Básicas de Saúde (Saúde da família, Postos e Centros de Saúde);
- UPA 24H, SAMU 192, Pronto Socorro; Hospitais;
- Centro de Valorização da Vida – 188 (ligação gratuita).