

---

---

**WILLIAM H. MCRAVEN**

AUTOR DO BEST-SELLER *ARRUME A SUA CAMA*

---

---

---

---

**O**

**CÓDIGO**

**DO**

**HERÓI**

---

---

**LIÇÕES APRENDIDAS  
DAS VIDAS QUE VIVEMOS**

---

---

**)|(Academia**

**WILLIAM H. MCRAVEN**

**O  
CÓDIGO  
DO  
HERÓI**

**LIÇÕES APRENDIDAS  
DAS VIDAS QUE VIVEMOS**

*Tradução*  
Eliana Rocha

))(Academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

Copyright © William H. McRaven, 2021

Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2021

Copyright @ Eliana Rocha, 2021

Título original: *The Hero Code: Lessons Learned from Lives Well Lived*

*Preparação:* Fernanda Guerriero Antunes

*Revisão:* Mariana Cardoso, Mariana Rimoli e Departamento editorial da Editora Planeta do Brasil

*Diagramação:* Vivian Oliveira

*Capa:* André Stefanini

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

McRaven, William H. (William Harry), 1955-

O código do herói: lições aprendidas das vidas que vivemos / William H. McRaven; tradução de Eliana Rocha. – São Paulo: Planeta, 2021.  
160 p.

ISBN 978-65-5535-327-3

Título original: *The Hero Code: Lessons Learned from Lives Well Lived*

1. Heróis 2. Heroísmo 3. Virtudes 4. McRaven, William H. (William Harry), 1955- - Memória autobiográfica I. Título II. Rocha, Eliana

21-0921

CDD 202.13

Índices para catálogo sistemático:

1. Heróis: histórias reais

2021

Todos os direitos desta edição reservados à  
EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.

Rua Bela Cintra, 986, 4º andar – Consolação

São Paulo – SP – 01415-002

[www.planetadelivros.com.br](http://www.planetadelivros.com.br)

[faleconosco@editoraplaneta.com.br](mailto:faleconosco@editoraplaneta.com.br)

# Sumário

INTRODUÇÃO .....	9
CAPÍTULO UM. CORAGEM .....	17
CAPÍTULO DOIS. HUMILDADE .....	29
CAPÍTULO TRÊS. SACRIFÍCIO.....	39
CAPÍTULO QUATRO. INTEGRIDADE .....	49
CAPÍTULO CINCO. COMPAIXÃO.....	61
CAPÍTULO SEIS. PERSEVERANÇA.....	73
CAPÍTULO SETE. DEVER.....	85
CAPÍTULO OITO. ESPERANÇA.....	103
CAPÍTULO NOVE. HUMOR.....	115
CAPÍTULO DEZ. PERDÃO .....	129
EPÍLOGO .....	139
O CÓDIGO DO HERÓI.....	147
AGRADECIMENTOS .....	151
SOBRE O AUTOR.....	155

CAPÍTULO UM

Coragem



Planeta

Assim que entrei no amplo centro de comando do Quartel-General de Operações Especiais em Tampa, no estado da Flórida, um sargento vestido com uniforme camuflado convocou os soldados a se colocarem em posição de sentido. Todos se levantaram de suas mesas e se mantiveram de pé até eu me sentar na mesa principal.

“Podem sentar-se”, anunciei.

Era o *briefing* diário de comando, e mais de cem soldados, marinheiros, aviadores, fuzileiros navais e civis estavam reunidos ao redor da sala; todos preparados para oferecer a mim, o almirante 4 estrelas, algumas ideias sobre os eventos da noite anterior.

Na parede de 9 metros de altura à minha frente havia um conjunto de displays de 70 polegadas, cada um com informações vitais sobre nossas operações especiais ao redor do mundo. No centro da parede, um amontoado de câmeras e microfones me permitiam fazer uma videoconferência com meus comandantes.

Ao meu lado estava meu sargento-mor, Chris Faris, um Ranger altamente condecorado e operador das Forças Especiais. Faris e eu tínhamos estado juntos nos últimos cinco anos. Ele era indispensável para mim. No entanto, quando me virei para cumprimentá-lo, percebi que algo estava errado. Ele se manteve calado e devolveu minha saudação com um simples aceno.

Na frente do centro de comando, um jovem oficial começou a informar os resultados das missões da noite anterior. Enumerou algumas operações dos Rangers e dos SEALs no Afeganistão, falou sobre programas de treinamento na África e, enfim, chegou ao relatório de baixas. Naquele momento, eu orei em silêncio.

“Senhor, ontem à noite, na província de Kandahar, tivemos três militares mortos: o soldado de primeira classe Christopher Horns, o sargento de primeira classe Kris Domei e...”, ele fez uma pausa, “... a tenente Ashley White, das Equipes de Apoio Cultural (CSTs).”

Respirei fundo.

“O que aconteceu?”, perguntei solenemente.

“Senhor, os Rangers estavam conduzindo uma missão de rotina em Kandahar e tinham prendido os talibás em uma armadilha. Os dois Rangers e a tenente White pisaram em uma mina que explodiu. Os Rangers morreram instantaneamente.”

O jovem oficial parou novamente, lutando com a frase seguinte.

“A tenente White ficou gravemente ferida na explosão.” Ele hesitou. “O helicóptero do serviço médico a levou para Kandahar, mas ela morreu no hospital.”

Todos na sala estavam olhando para baixo ou para mim.

Perder soldados nunca é fácil. A vida dos dois Rangers era preciosa, mas, de alguma forma, o pai que existia em mim, o pai de uma filha da idade de Ashley, teve dificuldade em aceitar sua perda. Não foi a primeira mulher que perdi em combate, mas daquela vez foi pessoal. Ashley White nunca estaria nessa missão se não fosse por mim.

Em 2008, como almirante 3 estrelas, assumi o Comando Conjunto de Operações Especiais. Enquanto o comando estava baseado na Carolina do Norte, passamos a maior parte do tempo no Iraque e no Afeganistão. Depois de assistir a nossas operações de combate noite após noite, percebi claramente que precisávamos ter mulheres americanas em nossas missões. Precisávamos dessas mulheres para nos envolvermos com as mulheres afegãs. O fato é que homens, até mesmo afegãos, eram culturalmente inadequados para interagir com membros do sexo oposto. Além disso, eram as esposas afegãs, as filhas, as irmãs que tinham informações vitais sobre o inimigo que estávamos rastreando. Sem militares mulheres para interagir com as afegãs, estávamos lutando com uma mão amarrada às costas. Sem militares mulheres, as missões estavam



em risco muito maior. Mas eu não precisava de uma militar qualquer, eu precisava das melhores! Precisava de mulheres destemidas, física e mentalmente fortes, capazes de suportar o estresse constante da guerra. Mulheres que estivessem lado a lado com guerreiros de combate sem se sentirem intimidadas pela experiência deles, sem serem afastadas pela grosseria e pelo comportamento insensível deles. Lutávamos duro todas as noites, e, ao longo dos anos, as perdas aumentaram. E com essas perdas vieram homens marcados pelo poder de matar. Eu necessitava de mulheres igualmente resistentes, corajosas e comprometidas com a missão. Como consequência, solicitei a meus superiores que criassem as Equipes de Apoio Cultural (CSTs) como parte de minhas operações de combate. Ashley White foi uma das primeiras voluntárias.

Todas as candidatas às CSTs foram enviadas para Fort Bragg, na Carolina do Norte, e se submeteram a extenso treinamento físico e psicológico em preparação para ir ao exterior. Ashley estava incrivelmente em forma, capaz de realizar vinte flexões seguidas e se igualar aos homens na maioria dos testes físicos. Um instrutor a chamou de “Loira Megatron”. No entanto, ela não era só durona, era uma dama em todos os aspectos. Sua companheira de equipe, a capitã Meghan Curran, disse que Ashley “era esposa e filha... tinha um lado doce e não sentia medo. Não receava ser feminina, mas, ao mesmo tempo, era uma guerreira”.

Em agosto de 2011, Ashley estava no Afeganistão conduzindo missões com o 75º Regimento de Rangers, a elite entre as unidades de infantaria do país. Semanas depois de chegar ao Afeganistão, envolveu-se em um tiroteio com o Talibã, pelo qual ganhou o cobiçado Distintivo de Ação de Combate, concedido apenas aos soldados alvejados pelo inimigo. Com sua humildade típica, ela fez pouco da ação, afirmando que não havia sido nada de mais.

Todas as noites Ashley vestia o colete de proteção, pegava a arma, subia em um helicóptero e voava para a escuridão da noite sem saber se voltaria. Mas, apesar do perigo, dos riscos e da possibilidade de perder tudo, seu maior medo era decepcionar seus companheiros: não estar presente quando precisavam dela. Ashley White, porém, esteve *sempre* presente para seus companheiros soldados. Estava *sempre* pronta. *Sempre* preparada. *Sempre* focada na missão. Na noite de 22 de outubro de 2011, não foi diferente. Ela deixou de lado seus medos e embarcou no helicóptero, porque não importava o que a noite trouxesse; ela não decepcionaria os soldados que amava. A única diferença dessa noite é que a notável coragem de Ashley custaria sua vida.

O combate tem um jeito todo próprio de nos desgastar. O medo nos devora todas as noites. Sussurra em nosso ouvido e povoa nossos piores pesadelos. É preciso ter uma extraordinária coragem só para se levantar de manhã e encarar o dia. É preciso ainda

mais coragem para encarar o dia com entusiasmo, conhecendo os desafios e os riscos. No entanto, heróis reais como Ashley White fazem isso porque encontraram coragem de enfrentar seus medos, e essa coragem fortalece seus nervos e sua determinação.

Em cada carta que escrevi aos pais ou ao cônjuge de um soldado morto, eu disse, sem hesitação, que seus heróis morriam fazendo o que amavam ao lado de homens e mulheres que os amavam e respeitavam. Por mais dolorosas que essas palavras pudessem ser em seu tempo de luto, eram verdadeiras. Ashley White amava os militares com os quais servia, e sua coragem era a personificação desse amor, assim como os ganhadores da Medalha de Honra: tenente Mike Murphy, comandante Mike Monsoor, sargentos John Chapman e Robbie Miller – ou os SEALs e soldados a bordo dos helicópteros Turbine 33 e Extortion 17 que voaram para resgatar seus companheiros e nunca voltaram. Ou os milhares de outros soldados, marinheiros, aviadores, fuzileiros navais e civis que nos deram tanto desde o 11 de Setembro.

Mas coragem não é uma qualidade apenas dos guerreiros. Longe disso. Tenho visto atos de heroísmo de médicos que cuidam dos enfermos, policiais que patrulham as ruas, bombeiros que correm para prédios em colapso, pais que protegem os filhos e inúmeras pessoas que encontraram coragem para superar seus medos e fazer coisas extraordinárias.

Às vezes, no entanto, a coragem física para enfrentar os inimigos da nação ou as ameaças nas ruas empalidece em comparação à força necessária para enfrentar o inimigo interior. Cada um de nós deve lidar com desafios em nossa vida: medo, incerteza, arrependimento, álcool, drogas, depressão... Muitas vezes a coragem dos outros para enfrentar seus próprios demônios me inspirou. Vi com muito orgulho como meu sargento-mor, Chris Faris, e sua esposa, Lisa, compartilharam sua história pessoal com milhares de militares: o estresse pós-traumático de Chris e a luta do casal para manter a família unida. Chris e Lisa encorajaram centenas de outros guerreiros que procuravam ajuda. O relato deles, sem dúvida, salvou a vida de muitos jovens, homens e mulheres, à beira do suicídio.

Mas não foram só as tropas que lutaram com essas feridas invisíveis. O general 4 estrelas Carter Ham deu o passo extraordinário de tornar pública sua batalha contra a depressão e o estresse pós-traumático, esperando que sua revelação encorajasse outros a fazer o mesmo. O almirante Sandy Winnefeld, ex-vice-presidente do Estado-Maior Conjunto, perdeu um filho para a crise dos opioides. Ele e a esposa, Mary, começaram uma campanha, o SAFE Project, para ajudar outras pessoas a lutar contra esse vício.

Nenhum de nós está imune à dor e à decepção. Mas se você duvida por um segundo que tem a

coragem necessária para enfrentar o mal no mundo ou aquela fraqueza que reside no fundo de todos nós, você está errado.



Diz a lenda que, durante a batalha pela independência do Texas, o Coronel William B. Travis puxou seu sabre e desenhou uma linha na areia aos pés dos homens que defendiam o Álamo. Ele lhes informou de que a morte deles nas mãos do Exército do general mexicano Santa Anna era quase certa. Qualquer homem que quisesse deixar o forte poderia fazê-lo. No entanto, os que quisessem ficar e lutar deveriam dar um passo à frente: um passo à frente da linha traçada na areia. Embora políticos, historiadores e pessoas bem-intencionadas de ambos os lados possam debater a justiça da batalha, ninguém pode contestar a coragem dos homens que ficaram e seu impacto no futuro dos Estados Unidos.

Todos temos nossas linhas na areia, esses medos que nos impedem de sermos corajosos, mas tudo que temos de fazer para superar esses obstáculos, esses desafios, é dar um passo à frente. *Apenas um.* Dê um passo à frente e entre no helicóptero. Dê um passo à frente e fale com um médico. Dê um passo à frente e lute contra a injustiça. Dê um passo à frente e desafie os tiranos. Dê um passo à frente e enfrente seus demônios

interiores. E, se der esse passo à frente, você encontrará a coragem que procura, a coragem necessária para superar seus medos e ser o herói que deseja ser.



## O CÓDIGO DO HERÓI

Sempre me esforçarei  
para ser corajoso,  
para dar um passo à  
frente enquanto  
enfrento meus medos.