

Estoicismo: uma filosofia para a vida moderna?

Dejalma Cremonese¹

Ricardo Corrêa²

Resumo: O estoicismo, uma filosofia com mais de 2.300 anos, permanece relevante hoje, exemplificado pela abundância de conteúdo online. Enfatizando o foco no controle pessoal e a aceitação do incontornável, o estoicismo oferece ferramentas de autocontrole em tempos de incerteza. O artigo explora a história e os fundamentos do estoicismo, incluindo harmonia cósmica, enfrentamento da morte e viver no presente. Apesar da popularidade, o estoicismo enfrenta críticas: determinismo excessivo, supressão emocional e idealismo ético. Críticos como Massimo Pigliucci e John Sellars apontam desconexões com problemas sociais e políticos. Pierre Hadot e outros questionam a perda de contexto dos ensinamentos originais. Para enriquecer sua prática, o estoicismo deve ser abordado criticamente e adaptado ao contexto contemporâneo.

Palavras-chave: estoicismo; vida moderna; filosofia.

Stoicism: a philosophy for modern life?

Abstract: Stoicism, a philosophy over 2,300 years old, remains relevant today, exemplified by the abundance of content online. Emphasizing a focus on personal control and the accessible of the uncontrollable, Stoicism offers tools for self-control in times of uncertainty. The article explores the history and foundations of Stoicism, including cosmic harmony, facing death, and living in the present. Despite its popularity, Stoicism has faced criticism: excessive determinism, emotional suppression, and ethical idealism. Critics such as Massimo Pigliucci and John Sellars point out disconnections with social and political problems. Pierre Hadot and others have questioned the loss of context of the original teachings. To enrich your practice, Stoicism must be approached critically and adapted to the contemporary context.

Keywords: stoicism; modern life; philosophy.

Introdução

Imagine a possibilidade de uma escola filosófica fazer sucesso em nossos dias, depois de 2.300 anos. Sim, é possível! Apresentamos a escola do estoicismo. Numa rápida pesquisa

¹ Doutor em Ciência Política (UFRGS), professor do Departamento de Ciências Sociais (UFSM), professor do Programa de Pós-graduação em Ciências Sociais da UFSM. E-mail: dcremoisp@yahoo.com.br

² Doutor em Ciências Sociais (UFSM), professor do Instituto Federal Farroupilha (IFFAR) - Campus Santo Augusto RS. E-mail: ricardo.correa@iffarroupilha.edu.br.

no *Google*, você encontrará mais de 7 milhões de resultados para a palavra “estoico” e mais de 10 milhões para a palavra “estoicismo”, respectivamente. No *YouTube* não será diferente: milhões de palestras, aulas e resumos dessa fascinante escola.

Vamos pensar na seguinte cena. Tudo está indo bem na sua vida. Pense que, depois de tantos anos de estudo e dedicação sua vida profissional, você se estabilizou. A tão sonhada família está em completa harmonia com os seus anseios de filho, pai, irmão e esposo. A calma e a serenidade parecem fazer morada na sua vida pacata. No entanto, de chofre tudo começa a mudar. A empresa que lhe acolheu por anos acaba de falir; a família foi acometida por infortúnios, doenças e mortes repentinas abalam suas emoções; sua mulher lhe abandonou com o primeiro “caixeiro-viajante”. A sua vida virou de ponta-cabeça, e você não tem mais a quem recorrer. Quem poderia imaginar que o Rei troiano, Príamo, depois de viver uma vida de triunfos e bonanças, haveria de ver o seu império ruir e presenciar a morte do seu filho Heitor pela espada de Aquiles. (Homero, 2009). Estaria você preparado para encarar tais tragédias e mudanças? Adiantaria abalar-se com os fatos que, de certa forma, não pode mudar? Como vamos ver adiante, o estoicismo ensina a máxima de que o não resolvido, resolvido está. É melhor controlar a mente em relação às situações intransponíveis do que revoltar-se contra elas. Em outras palavras, o que está no meu controle é passível de mudança; o que não está, é impossível modificar.

“Professor! Os problemas e a realidade de hoje certamente não são os mesmos que há dois milênios e meio atrás”, ponderou o aluno intrigado. “Concordo plenamente”, disse eu. Muita coisa mudou e, para constatar isso, nem é preciso voltar tanto tempo na história. Mas os dilemas existenciais tendem a permanecer e acompanhar passo a passo as vicissitudes e dilemas existenciais ainda nos nossos tempos, como a melancolia, a solidão, o questionamento sobre o sentido da vida, as perdas, as dores e o temor da morte. Recorrer às diversas manifestações de crenças e religiões seria um caminho; outra maneira seria buscar soluções emocionais mágicas presentes na sociedade terapêutica³; ou, por fim, embrenhar-se na racionalização filosófica. Esta

³ Sociedade terapêutica é uma expressão usada pelo sociólogo norte-americano Christopher Lasch (1983) ao definir a sociedade contemporânea como incapaz de resolver os seus dilemas pela disciplina e o esforço. Hoje buscamos terapias alternativas para tapar os buracos existenciais. É a era do fim dos padres oradores para a supremacia/hegemonia/maioria da yoga, psicanálise, psiquiatria, coach.

última opção foi a nossa escolha, pois o estoicismo pode ser um bom caminho para uma vida mais significativa.

Poderia a filosofia do estoicismo ter sentido para a vida hodierna? É exatamente pelo caráter aleatório e caótico da vida pós-moderna, cheia de altos e baixos – com pandemias, turbulências, eventos climáticos extremos, ansiedade, depressão e individualismo –, que o autocontrole e a autossuficiência provindos do estoicismo encontram guarida e acolhimento. Não é por nada que os escritores americanos Ryan Holiday e Stephen Hanselman venderam mais de 5 milhões de exemplares com a obra *Diário estoico: 366 lições sobre sabedoria, perseverança e a arte de viver* (Holiday; Hanselman, 2022). Quem diria que as *Cartas de um Estoico*, de Sêneca, e *Meditações*, do imperador romano Marco Aurélio, voltariam a ter saída nas bibliotecas, sebos e livrarias, encantando um público adulto, mas também jovens leitores, em busca de respostas para seus dilemas existenciais⁴?

Pode até ser considerado um fatalismo os acontecimentos da vida, mas os estoicos acreditavam na ordem do universo e na impossibilidade de tentar fugir dos fatos que menos nos agradam. Tudo o que acontece está previsto para acontecer, nada é por acaso. Por isso, convidamos você a viajar conosco nesta nave do conhecimento chamado estoicismo⁵. O artigo está separado em 5 seções específicas. Primeiramente vamos tratar do histórico e dos fundamentos do estoicismo. Logo após, dedicaremos uma seção ao estudo dos princípios fundamentais do estoicismo: viver no ordenamento cósmico, a questão da morte, o viver o momento presente e o que depende e o que independe de mim. Em seguida trataremos do estoicismo na vida moderna: suas principais regras e preceitos. Vamos apontar alguns dos exemplos contemporâneos de estoicismo e, por fim apresentar algumas críticas e limitações do estoicismo nos dias de hoje.

1 Histórico e Fundamentos do Estoicismo

⁴ O estoicismo influenciou a Terapia Racional Emotiva Comportamental (TREC) e a Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) pela racionalização dos fatos.

⁵ Na nossa principal epopeia, *Os Sertões*, Euclides da Cunha se referiu seguidas vezes ao estoicismo e aos estoicos, apresentando o sertanejo como um forte: “Não desanimara, porém. Compartilha o destino comum resignado, estoico, inflexível, imóvel [...]” (Cunha, 1984, p. 92).

A filosofia estoica surgiu por volta do ano 300 a.C. Os principais representantes da escola grega foram: Zenão de Cítio ou Citium (334 a 262), o pioneiro Cleantes (331 a 232) e, logo após, Crísipo (280 a 206), o mais importante. Já na escola romana, temos: Sêneca (1 a 65 d.C.), Epicteto (55 a.C. a 135 d.C.) e Marco Aurélio (121 a 180 d.C.) – o imperador –, além de Diógenes Laértios, Cícero e Plutarco (2008).

A palavra “estoicismo” vem da palavra grega *stoa* (pórtico) *poike* (pintado), que significa “ensinar no pórtico”⁶. Geralmente, o estoicismo está ligado a uma prática de vida marcada pela aceitação do sofrimento, do rigor e do esforço. Enfim, uma vida marcada pela austeridade. Segundo a escola estoica, devemos suportar todo o sofrimento com dignidade. Por exemplo: a casa inundou, o teto desabou, os filhos pereceram... O estoico nada sofrerá. Sofrerá, mas não o suficiente para comprometer a vida. Afinal, ele já sabia que isso era para ser assim mesmo (Barros Filho, 2010, p. 89). A moral estoica é uma moral da resistência e da “enkráteia”⁷. Diante das dificuldades da vida, o homem deve tudo suportar sem deixar-se comover com as turbulências da vida. A filosofia ensina a tudo suportar com serenidade e impassibilidade. Em outras palavras, “Vencerei, resistindo”, dirá Sêneca, ou como comenta Epicteto: “Doente e ainda feliz, em perigo e ainda assim feliz, morrendo e ainda assim feliz, no exílio e feliz, na desgraça e feliz” (Marías, 1975, p. 82).

Na visão estoica, só começamos a ser felizes quando aceitamos que o mundo não gira ao nosso redor e que os deuses não existem para atender as carências humanas. Ou mais: a maioria das pessoas é infeliz exatamente porque procura ser feliz e não sabe o que pode ser a felicidade. Nas palavras de Sêneca: “Não há vento favorável para quem não sabe a que porto se dirige” (Mendonça, 1991, p. 28).

É sabido que a felicidade, no entendimento da filosofia grega do período clássico, era viver de forma alinhada com a ordem cósmica, conforme a natureza. Essa tese foi defendida por Aristóteles na medida em que compreendia a felicidade como “vida boa”, isto é, alinhada com o universo. Então, o estoicismo prega a harmonia e a ordem (cosmos); enfim, o universo como um ser animado e organizado. Tudo o que é bom está em conformidade com a ordem

⁶ Também encontrado com a escrita *stoa poikile*. Cf. MacMahon (2006) e Droit (2012, p. 60): “Pórtico das pinturas”.

⁷ “enkráteia”, do grego, significa o império sobre si mesmo (Gobry, 2007, p. 55).

cósmica. Segundo Luc Ferry (2010), na visão estoica cada ser é um fragmento eterno do cosmos. A felicidade é viver de maneira harmoniosa. O fim foi declarado por Zenão desta maneira: “viver de uma maneira conforme. O que vem a ser o mesmo que viver de uma maneira harmoniosa, visto que os que vivem de uma maneira contraditória não são felizes”. Ou, como afirmou Cleantes: “O fim consiste em viver de acordo com a natureza” (Marías, 1975, p. 78).

Os estoicos romanos Cícero e Sêneca enfatizavam a importância da virtude prática, baseada no cultivo da razão, como um meio de dominar as paixões que nos atormentam a vida e para chegar à verdadeira felicidade (MacMahon, 2006, p. 165). A moral estoica defendia a ideia de que o indivíduo deveria aprender a suportar virilmente a dor, a tornar-se mestre de suas paixões e a não se deixar guiar senão pela razão, unicamente. Importante é fechar o argumento sobre os estoicos afirmando que, para esses pensadores, a filosofia também é um exercício. Com esse olhar é que o pensador francês Pierre Hadot (2014) lê os clássicos antigos. A seus olhos, a filosofia não consiste no ensino de uma teoria abstrata, ainda menos na exegese de textos, mas numa arte de viver, numa atitude concreta, num estilo de vida determinado que engloba toda a existência” (Hadot, 2014, p. 22). Assim, o ato filosófico nos torna melhores, pois é uma conversão que subverte toda a vida, que muda o ser daquele que a realiza.

2 Princípios Fundamentais do Estoicismo

O estoicismo é uma escola filosófica, que surgiu na Grécia antiga, fundada por Zenão de Cítio no início do século III a.C. Essa filosofia enfatiza a virtude, a razão e o autocontrole como caminhos para alcançar uma vida plena e significativa. Os estoicos acreditam/acreditavam que a **felicidade** e a **paz** interior vêm da aceitação do que não podemos controlar, focando apenas em nossas próprias ações e reações. Resumindo: o princípio estoico funde-se no autocontrole. Todos os outros princípios partem deste.

Os princípios fundamentais do estoicismo, que exporemos abaixo, revelam-se em práticas que incluem: a meditação sobre a morte, a reflexão sobre os obstáculos como oportunidades de crescimento e a distinção entre o que depende de nós e o que não depende. Os estoicos também defendiam a ideia de que devemos viver de acordo com a natureza e cultivar virtudes como a sabedoria, a coragem, a justiça e a moderação. Ao adotar tais práticas,

os praticantes podem desenvolver resiliência emocional e uma mente mais tranquila diante das adversidades da vida.

3 Viver no ordenamento cósmico

Os filósofos estoicos, assim como outras escolas do período helênico, tiveram um papel importante na elaboração das reformas políticas e sociais em vários estados da Antiguidade. De modo geral, esses filósofos jamais renunciaram à esperança de transformar a sociedade, ao menos pelo exemplo de suas vidas. E é nos estoicos que encontramos mais claramente a filosofia como um “exercício”, ou seja, a filosofia como uma “arte de viver” (Hadot, 2014, p. 22).

A tese central da ética estoica é “viver de maneira coerente, isto é, segundo uma regra de vida una e harmoniosa, pois aqueles que vivem na incoerência são infelizes” (Hadot, 2014, p. 189). A preocupação maior se refere àquilo que depende de você, porque o que independe não nos diz respeito, porque não está ao nosso alcance. Assim como os filósofos que os antecederam, qual era a preocupação desses sábios? A preocupação dos estoicos era a moral, tratando da vida boa e das questões ligadas ao homem. Antes deles, Aristóteles já defendia a sociabilidade entre os seres humanos. Entendia que a melhor forma de conviver era estar entre as pessoas (viver em sociedade). Já os estoicos defendiam que o verdadeiro sábio tudo traz consigo (Marías, 1975, p. 76). Os estoicos defendiam que o mundo é um organismo idealmente bom, um organismo em que todas as partes interagem umas com as outras em benefício do todo. Em outras palavras, os estoicos defendiam a ordem cósmica universal, isto é, a harmonia natural entre os seres. A boa vida do cidadão é que deve ser considerada. Por exemplo, se cada um viver bem, consequentemente a cidade também será justa. Defendiam que cada ser tem seu lugar no cosmos. Se cada ser estiver no ordenamento cósmico, teremos uma cidade melhor. A felicidade de cada um depende então do alinhamento dos seres no universo⁸. Os estoicos também defendiam que o fim último do homem (ética) era estar em conformidade com a

⁸ Ser feliz é estar em harmonia com o universo (Hadot, 2014, p. 264; Finley, 1998, p. 73).

natureza: “Depois de ter vivido como um deus, quando o destino bater, então eu estarei preparado” (Hadot, 2010, p. 144).

Para essa escola filosófica, a felicidade (*eudaimonia*) significava o “bem supremo” – bem de maior valor. A felicidade seria o prêmio para quem vivesse em harmonia com o universo. Em síntese, viver no ordenamento cósmico seria viver um instante de vida que vale a pena. Viver de forma intensa e não prescindindo do entusiasmo, que significa “Deus vibrando em você”.⁹

4 A questão da morte

Dos estoicos também aprendemos a teoria do “não apego”. O primeiro e principal exercício, para o entendimento da teoria, o que conduz de imediato às portas do bem, consiste, quando uma coisa nos prende, em considerar que ela não é daquelas que não nos podem ser tiradas; que ela é como uma panela, ou uma taça de cristal, que, quando se quebra, não nos perturba, porque lembramos o que ela é. O mesmo acontece aqui:

se abraças um filho, um irmão ou um amigo, não te abandones sem reservas à imaginação [...]. Lembra-te que amas um mortal, um ser que não é absolutamente tu mesmo. Ele te foi concedido para o momento, mas não para sempre, nem sem que te possa ser tomado... que mal existe em murmurar entre dentes, enquanto se abraça o filho: ‘amanhã ele morrerá’? “Não ame”, amor é apego pelas coisas... pois todas as coisas são finitas, mortais... todo amor termina em tristeza. Os átomos se dispersam... Tudo é fuga, efêmero, é a morte em vida, não se apegue aos mortais, porque os mortais morrem a cada instante. O apego leva à tristeza... amor é apego, apego é sempre frustrante... toda vez que você amar alguém, diga: Esta é a última vez que vou te ver (Marco Aurélio, 2009)¹⁰.

Para os estoicos, com a morte você não será mais o que é, mas outra coisa de que o mundo precisará. A morte é a passagem de um estado de aniquilamento para outro modo de ser, para um modo de ser diferente. Se somos parte do universo – que é eterno, logo somos eternos –, seremos chamados a permanecer para sempre um fragmento do universo e não cessaremos jamais de existir. Por isso, a morte não assusta o estoico, já que é necessário viver

⁹ Com relação à etimologia, a palavra entusiasmo deriva do grego “*enthousiasmos*”, que significa “ter um deus interior” ou “estar possuído por Deus”.

¹⁰ Eis uma contradição sobre a dimensão do amor do período clássico. Para os estoicos, temos a negação do amor. O amor pode simbolizar o apego, e apegar-se é um mal. O único amor reconhecido pelos estoicos é o amor pela sabedoria. (Ferry, 2010, p. 54).

e morrer como um deus. Todos os homens são, no universo, um ínfimo fragmento. Em outras palavras, somos deste mundo e, ao morrermos, nos dissolvemos nele. Assim, com a morte continuaremos a existir de outra forma.

Epicteto foi um importante filósofo estoico que viveu boa parte de sua vida como escravo em Roma. Chegaram até nós alguns dos seus discursos, já que foram editados por um de seus discípulos, chamado Flávio Arriano. Epicteto não é seu nome de nascimento. Epicteto significa “adquirido” ou “comprado”. Epicteto, em seu *Manual*, assim se refere à morte: “Tudo morre. Morrer faz parte da natureza”. Outras frases são: “Nunca diga perdi isso ou aquilo. Apenas diga devolvi o filho à esposa” (sentimento de que nada nos pertence); “[...] devolver o que lhe for dado”; “[...] mulher e filha são mortais (tenho a consciência de que gosto de um ser mortal)” (Epicteto, 2014, p. 34).

Na morte, enxergamos a única certeza que permeia a existência humana. Assim como as estrelas, que também são perecíveis, o homem é um ser para a morte, visto que, como afirma o filósofo alemão Jacob Boehme, “[...] desde que o ser humano nasce está suficientemente velho para morrer” (Mendonça, 1991, p. 13). Vê-se que a reflexão sobre a morte ocupou um bom espaço no debate filosófico. Quem de nós já não se perguntou sobre o sentido da nossa própria existência: “De onde vim e para aonde vou? Quem sou eu? E o que sou eu?”. Esses são questionamentos que ainda hoje permanecem enigmáticos.

A morte é um acontecimento inevitável que acomete todo ser que um dia nasceu, razão pela qual, como escreve Comte-Sponville (2009), “até agora ninguém fracassou em morrer”. Somos mais adeptos da ideia cômica do cineasta Woddy Allen, que assim se expressou sobre a morte: “[...] não é que eu tenha medo da morte, mas preferiria estar longe quando ela viesse”. (Allen *apud* Bartlett, 2017, p. 123). Da mesma forma, o escritor brasileiro João Ubaldo Ribeiro foi feliz ao expressar a seguinte frase: “Posso ser imortal, mas não sou *imorrível*”. A questão da imortalidade nos remete a uma crença, podemos ser ou não ser imortais, mas “*imorríveis*” jamais. Sobre a brevidade da vida, assim se expressou William Shakespeare (2010, p. 123): “A vida é uma simples sombra que passa, é uma história contada por um idiota, cheia de ruído e de furor e que nada significa”.

O certo é que ninguém sabe o momento derradeiro, o tempo da nossa apresentação no palco da existência, como lemos no Fragmento 17 de Epicteto:

Lembre-se que você é um ator numa peça teatral, e que o Ator escolheu a maneira que ela será encenada: se ele a deseja curta, ela é curta, se longa, ela será longa. Se ele quer que você encene um homem pobre, você deve atuar no seu papel com todos os seus poderes; da mesma maneira com um papel de aleijado ou de magistrado ou de um homem comum. O seu negócio é o de encenar o papel que lhe foi dado, e bem; a escolha do elenco pertence ao Outro (Epicteto, *apud* Bosch, 1998, p. 106).

Nesse sentido, a única certeza que temos na vida é a morte. E ela torna igual todos os viventes. Mário Sérgio Cortella diz que o homem é o único ser que tem consciência de sua finitude, e cultua os seus mortos diferentemente de outros animais¹¹. Por exemplo, o cachorro, o gato, dormirá tranquilamente no tapete da sala porque não sabe que vai morrer um dia. O homem é diferente, cada dia, ao encostar a cabeça no travesseiro, tem a consciência de que o momento derradeiro se aproxima.

Quando jovens, a morte nos parece distante, mas, à medida que o tempo passa, essa consciência passa a nos acompanhar mais de perto. Num sentido mais cômico, podemos dizer como o economista John Maynard Keynes (1923, p. 65): “[...] a longo prazo, estaremos todos mortos”. Já o poeta Fernando Pessoa é mais realista e diz que “o homem é um cadáver adiado”¹² Filosofar é viver sem medo. Quem refletiu durante toda a vida aceitará com naturalidade a morte; como diz Montaigne, “filosofar é aprender a morrer”. Nosso poeta gaúcho, Mário Quintana, assim se expressou sobre a morte: “Um dia... Pronto!... Me acabo. Pois seja o que tiver de ser. Morrer: Que me importa? O diabo é deixar de viver!” (Vassallo, 2005, p. 123). Deixar de viver é o que mais dói no homem, deixar para trás sonhos, realizações, amizades, a arte, enfim, é sempre um privilégio ter vivido. Por isso, particularmente tenho medo da frase: “Viva como se fosse o último dia de sua vida” – e vai que um dia a gente acerte? Então, por precaução, como dizem no jargão popular: “Vamos viver o que há para viver”.

5 Viver o momento presente

¹¹ A preservação do corpo já sem vida e o culto aos mortos estão presentes na comunidade humana desde muito tempo. As honras fúnebres permeiam diferentes povos em diferentes tempos da história. Essa cena fica evidente no poema de Homero, A *Ilíada*, quando, o rei troiano Príamo invade sorrateiramente o acampamento grego adentrando na barraca de Aquiles e implora, humildemente, de joelhos o corpo de seu filho amado. Todos sabem que Heitor foi morto em batalha por Aquiles, os dois maiores heróis, que lutaram em lados opostos.

¹² Ver: O Homem – cadáver adiado que procria (Pessoa, 1942).

Além da reflexão filosófica sobre a morte, outra característica interessante/marcante no pensamento estoico diz respeito a viver intensamente o momento presente. Para essa escola, pequena é a extensão da vida. Por isso, eles condenam o apego ao passado e a preocupação com o futuro: preciso viver o presente, não esperar pelo futuro: “Esperar um pouco menos, amar um pouco mais”¹³. É preciso viver com o máximo de completude de uma felicidade, intensidade, eternidade de um instante, sem nenhuma angústia: um passeio na floresta, um sol poente, um estado amoroso, um sentimento calmo e, contudo, alegre, a serenidade por uma boa ação realizada, um fogo na lareira, uma música clássica, a leitura de um bom livro, estar com quem se ama, um momento inesquecível. Para se obter isso, não é preciso correr e registrar na câmera digital, apenas guardar em nossa lembrança.

Para alguém alcançar as suas metas, é preciso abandonar o passado e se deter no presente. Sobre esse tema, assim se expressou o imperador Marco Aurélio:

Tudo o que desejas alcançar por um longo desvio, podes tê-lo desde já, se não recusares a ti mesmo. Basta abandonar todo o passado, confiar o futuro à providência e dirigir a ação presente para a piedade e a justiça: para a piedade para amar a parte que a natureza te atribui; pois ela a produziu para ti, e tu para ela; para a justiça, para dizer a verdade livremente e sem desvio e para agir segundo a lei e segundo o valor (*apud* HADOT, 2014, p. 135).

A filosofia de Marco Aurélio, assim como toda a filosofia antiga, é tratada como uma direção espiritual e não como um ensino abstrato: “Todo dogma está destinado a transformar a alma do discípulo” (Hadot, 2014, p. 135).

O filósofo francês Luc Ferry também chama a atenção para a questão central do estoicismo, que é o debate sobre o momento presente:

Que a imagem de tua vida inteira não te perturbe jamais. Não sonhes com todas as coisas dolorosas que provavelmente te aconteceram, mas a cada momento presente, pergunta: O que há de insuportável e de irreversível neste acontecimento? Lembra-te, então, de que não é nem o passado nem o futuro, mas o presente que pesa sobre ti (Ferry, 2010, p. 49).

Também Sêneca, um dos principais filósofos estoicos romanos, assim se expressa sobre o passado e o futuro: “É preciso separar duas coisas; o temor do porvir e a lembrança dos males antigos. Estes não me dizem mais respeito, e o porvir ainda não me diz respeito. É preciso

¹³ Para a síntese das ideias estoicas, cf. Ferry (2010, p. 204-225).

esperar um pouco menos, amar um pouco mais. Enquanto se espera viver, a vida passa”¹⁴. Vivemos quase sempre na dimensão do projeto, correndo atrás dos objetivos postos num futuro mais ou menos distante. Esse dilema ainda se faz presente: adiar a felicidade¹⁵. Não podemos fugir do presente, pois é o que realmente temos. Por que agimos como crianças ao ganhar um presente no dia seguinte ao Natal? Nós nos desinteressamos porque a busca desenfreada dos bens materiais não nos faz melhores nem mais felizes? Em síntese, como diziam os estoicos, viver no presente não é uma palavra de ordem; é uma necessidade, é uma realidade para cada um de nós, é a própria vida. É no presente que se dá a verdadeira liberdade, a verdadeira humanidade¹⁶. Para os estoicos, o passado e o futuro não dependem de nós. Por isso, é preciso se concentrar no momento presente. Também é famoso o verso do poeta e filósofo romano Horácio (2008, p. 45), que cunhou a famosa frase: “Carpe diem”, “[...] enquanto falamos, o tempo, cioso, foge. Colha o hoje, sem te fiares no amanhã”. A concentração no momento presente é a chave para libertar-se das paixões do passado ou do futuro, que independe de nós (Hadot, 2014, p. 35).

6 O que depende e o que independe de mim

Ninguém melhor do que Epicteto para tratar dessa temática. Epicteto foi um estoico que nasceu no ano 50 d.C. em Hierápolis, cidade de Roma. Dizem que era escravo e se tornou um homem liberto. Seu lema principal diz respeito a abster-se das paixões, afetos e opiniões. Fundou uma escola filosófica na cidade de Nicópolis e lecionou por longos 40 anos. Foi contemporâneo de Saulo de Tarso, um romano que se converteu ao cristianismo passando a se chamar Paulo de Tarso após sua conversão. Paulo foi o estruturador do cristianismo primitivo. Não se sabe ao certo se o cristianismo adotou as ideias estoicas, ou o contrário.

Arriano, discípulo de Epicteto, foi o responsável por eternizar as ideias centrais do seu mestre. A principal se refere ao entender que algumas coisas existentes no mundo dependem de nós, e outras não. Diz ele: “de nós dependem nossas ações (opiniões, inclinações, desejos e

¹⁴ Sêneca foi filósofo e tutor do imperador romano Nero, um entusiasta da escola filosófica estoica, um verdadeiro conhecedor da civilização greco-romana (Farrington, 2000).

¹⁵ Diz Sêneca: “Morrer é uma atividade de cada dia” (Droit, 2012, p. 180).

¹⁶ Sobre a tese estoica de “viver no presente”, ver Comte-Sponville (2009) e Hadot (2010a).

aversões); porém, não depende de nós o que não é nossa própria ação, como o corpo, os bens, a reputação e a honra (Epicteto, 2014, p. 36). O estoicismo de Epicteto nos direciona a pensar que “as coisas que dependem de nós são por natureza livres, e nada poderá detê-las, nem as obstaculizar. As que não dependem de nós são débeis, escravas, dependentes, sujeitas a mil obstáculos e mil inconvenientes e inteiramente alheias” (Epicteto, 2014, p. 37).

Diz Epicteto (2014, p. 38): A principal tarefa na vida é simplesmente esta: identificar e separar as questões de modo que eu possa dizer claramente – para mim mesmo – quais são externas, fora de meu controle, e quais têm a ver com as escolhas que realmente controlo. Para onde, então, devo olhar à procura do bem e do mal? Não para coisas externas incontrolláveis, mas para dentro de mim, para as escolhas que são minhas...

Muitos acontecimentos independem de nós. Isto é, aqueles que estão fora do alcance ou controle. Imaginamos um dia com este cenário: ao sair logo cedo de casa para o trabalho, percebemos que o clima mudou drasticamente como previam os meteorologistas. A tempestade e a chuva torrencial impedem que eu possa me locomover com o carro, pois as ruas estão interditadas pelo acúmulo de água. O que poderei fazer? Revoltar-me ou entender que o clima severo poderia acarretar tais transtornos. Conclusão: não posso mudar o clima, nem mesmo o trânsito caótico. Epicteto nos ensina que precisamos estar mentalmente preparados, pois as coisas podem ocorrer naturalmente fora do nosso controle, principalmente nos fatos mais corriqueiros e triviais do dia a dia. Não é o fato em si que pode nos desestabilizar, mas como nós vamos lidar com elas em nossa mente.

Há uma frase muito corriqueira/conhecida em casas de reabilitação social. Logo ao amanhecer os participantes conclamam para que ela não seja esquecida durante o dia. É a conhecida prece da serenidade: “Deus, concedei-me a serenidade para aceitar as coisas que não posso mudar, a coragem para mudar as coisas que posso e a sabedoria para distingui-las”¹⁷.

7 O estoicismo na vida moderna: regras e preceitos

¹⁷ Frase é da autoria de Reinhold Niebuhr (1892-1971). Niebuhr foi um teólogo americano e autor da "Oração da Serenidade". A oração ganhou ampla popularidade e é frequentemente citada em diversos contextos.

Se a virtude é capaz de proporcionar prazer, não é por isso que ela é buscada. Não é apenas o prazer que ela traz, mas ela o traz como elemento a mais. E sem trabalhar para tal, os esforços dela, tendo em vista outro objetivo, alcançam, além do mais, o prazer (Sêneca, *Da vida feliz*, IX, 1).

A virtude provém do hábito, do esforço e da dedicação. É o fim último da existência.

Quando confrontado com alguma coisa dolorosa ou agradável, algo tido em alta conta ou por infame, perceba que a prova se dá agora mesmo, que diante de você estão os Jogos Olímpicos e esperar deixou de ser opção; e que depende de um único dia e de uma única ação o progresso – se ele será perdido ou mantido (Epicteto, *Manual*, 51:2).

Procure resolver os problemas hoje sem procrastinar. Mas, lembre-se, os reveses não solucionados hoje amanhecerão resolvidos com o raiar do sol. “Nada farei por causa da opinião alheia, mas tudo por força da consciência” (Sêneca, *Da vida feliz*, XX, 4). Não dê tanta importância à opinião alheia. Siga o seu caminho de forma simples e ética e os teus inimigos não terão do que te acusar.

Trabalhe não como um desgraçado, nem como alguém a desejar pena ou admiração. Deseje uma só coisa: agir ou não agir, como a razão da coletividade venha a considerar justo. (Marco Aurélio, *Meditações*, IX, 12).

O meu bem-estar e da minha família é o bem-estar de toda a humanidade. Independentemente de raça, cor, religião e posicionamento político. “Considerarei todas as terras como sendo minhas, e as minhas como de todos.” (Sêneca, *Da vida feliz*, XX, 3). **Não tenha nada, mas ao mesmo tempo tenha tudo. Onde fores, sinta-se como se estivesse em sua própria casa. Seja cosmopolita sem apegos, bairrismos ou nacionalismos burros.**

“Alguém toma banho com pressa; não diga que ele toma banho mal, mas com pressa. Alguém bebe muito vinho; não diga que ele bebe mal, mas muito. Pois até que você conheça os juízos que os movem, como você sabe que as ações que tomam são más?” (Epicteto, *Manual*, 45).

Seja comedido na medida do possível e lembre-se: o segredo é o caminho do meio (mediania). Da mesma forma, seja prudente ao julgar as ações dos outros sem saber os reais motivos de tal prática. “Pondere por bastante tempo se deve admitir alguém como amigo, mas, quando tiver decidido admiti-lo, receba-o de coração aberto. Fale com ele com tanta franqueza quanto a que tem consigo mesmo” (Sêneca, *Cartas a Lucílio*, III, 2). **Quem tem um amigo tem um tesouro, diz o ditado. Quereis ter sucesso na vida e ter um círculo de amigos sempre por perto.** “Serei agradável com os amigos, brando e condescendente com os inimigos.

Cederei aos rogos antes de ser rogado e me adiantarei em satisfazer aos pedidos honestos” (Sêneca, *Da vida feliz*, XX, 5). **Trate a todos com amabilidade e respeito.**

Fique em silêncio a maior parte do tempo, ou, se falar, diga somente o necessário e em poucas palavras. Fale, mas raramente e se a ocasião assim o pedir, mas não fale de coisas triviais – de gladiadores, corridas de cavalo, atletas ou de comidas e bebidas –, assuntos que aparecem em todo lugar. Porém, acima de tudo, não fale de homens com reprovações, elogios e comparações. Se puder, mude a conversa de sua companhia para um assunto adequado; contudo, se porventura você estiver sozinho entre desconhecidos, mantenha-se em silêncio”. (Epicteto, *Manual*, 33:1-3).

O silêncio é ouro para o sensato. Quando falar, tenha cuidado com as palavras para não dar sermões ou ditar regras, nem passe por pedante ou arrogante.

Assim como se devem preferir alimentos baratos a alimentos caros, e alimentos obtidos com facilidade àqueles difíceis de se obter, devem-se escolher alimentos adequados ao ser humano de preferência aos que não o são. E o que nos é adequado são os produtos da terra: grãos e outros vegetais variados podem nutrir um ser humano muito bem. São também nutritivos alimentos oriundos de animais domésticos que não matamos”. (Musônio Rufo, *Diatribes*, XVIIIa).

Os alimentos provindos diretamente da sua horta são mais nutritivos. “Não guardarei com avareza nem desperdiçarei com prodigalidade tudo o que eu possuir.” (Sêneca, *Da vida feliz*, XX, 4). Não seja obcecado em juntar dinheiro; nem mesmo passe como esbanjador. Ambas as práticas são mal vistas pelos que te rodeiam.

De modo global, podemos julgar os objetos da casa bons ou ruins determinando o que é necessário para adquiri-los, usá-los e mantê-los em segurança. Coisas difíceis de adquirir, usar ou guardar são inferiores; coisas fáceis de adquirir, prazerosas de usar e guardadas sem problemas são superiores (Musônio Rufo, *Diatribes*, XX).

Adote um estilo de vida razoavelmente minimalista e lembre-se: quanto mais objetos/móveis tiver em sua casa, mais vazia será sua morada interior.

É preciso também fazer caminhadas, para que a céu aberto e ao ar livre a alma se expanda e se eleve. De vez em quando uma viagem e a mudança de paisagem lhe darão vigor, bem como o convívio social e doses a mais de bebida. Por vezes, convém, inclusive, chegar à embriaguez, não a ponto de nos afundar, mas de imergir um pouco, pois ela dilui as preocupações, muda profundamente o estado de espírito e remedia a tristeza assim como algumas doenças (Sêneca, *Da tranquilidade da alma*, XVII, 8).

Não conte muito com a sorte; mas, quando ela lhe sorrir, seja grato.

8 Exemplos contemporâneos de estoicismo

Podemos citar três escritores contemporâneos que desempenham um papel importante na popularização do estoicismo no século XXI. São eles: Ryan Holiday (2018, 2022), Tim Ferriss (2007) e Mark Manson.

Ryan Holiday é um filósofo, empresário, escritor norte-americano conhecido por divulgar a filosofia estoica em forma de livros. Entre as obras mais relevantes, podemos citar *O Obstáculo é o Caminho* (2018) e *o Diário Estoico* (2022). Além de promover a filosofia estoica, seus livros trazem ferramentas práticas para enfrentar os desafios pessoais e profissionais da vida moderna. No livro *Diário Estoico: 366. Meditações sobre Sabedoria* Holiday oferece meditações diárias e insights para ajudar os leitores a incorporar a filosofia estoica em suas vidas diárias. O livro foi projetado para ser uma ferramenta prática de apoio e inspiração, ajudando os leitores a começar e manter uma prática diária de filosofia estoica.

Já Tim Ferriss é um escritor, empresário e palestrante americano e lançou, em 2007, seu primeiro livro, *Trabalhe 4 Horas por Semana* (2018), alcançando a posição nº 1 na lista de *best-sellers* do *The New York Times* e nº 1 na lista de *best-sellers* do *The Wall Street Journal*. Em 2010, Tim lançou o livro *4 Horas Para o Corpo* (2012) e alcançou, novamente, a posição nº 1 na lista de *best-sellers* do *New York Times*. Seu terceiro livro foi lançado em 2012, *O The 4-Hour Chef* (2013) e alcançou a posição nº 1 na lista de *best-sellers* do *Wall Street Journal*. Tim Ferriss, conhecido por seu trabalho em produtividade e estilo de vida, incorpora princípios estoicos em suas abordagens de gerenciamento de tempo e tomada de decisão. Ele, frequentemente, recomenda práticas estoicas para ajudar seus leitores a lidar com a ansiedade e melhorar a eficiência pessoal.

Por fim, temos Mark Manson – um escritor e blogueiro norte-americano. Ficou famoso com a obra *A Sutil Arte de Ligar o F*da-Se* (2017). Mark Manson aplica princípios estoicos em suas reflexões sobre felicidade e sucesso. Em seu livro, ele explora a ideia de aceitar e lidar com as dificuldades da vida, semelhante ao conceito estoico de aceitar o que não podemos controlar. Podemos citar, ainda, os livros *Como Ser um Estoico*, de Massimo Pigliucci (2017) e *O Estoicismo no Mundo Moderno*, de Donald Robertson (2018), como exemplos na utilização do estoicismo em diferentes perspectivas e na oferta de insights práticos para aplicar a filosofia no dia a dia, contribuindo para a popularização do pensamento estoico.

Espalham-se podcasts, séries e vídeos, cursos, workshops, seminários e palestras ao redor do mundo, tanto real quanto virtual. Como exemplo, podemos citar o podcast *The Daily Stoic Podcast*, de Ryan Holiday, que oferece reflexões diárias sobre os princípios estoicos, apresentando discussões, entrevistas e insights que ajudam os ouvintes a aplicar a filosofia estoica em suas vidas diárias. Canais no YouTube – como *The Daily Stoic* e *Philosophy Tube* – exploram conceitos estoicos e aplicam-nos a contextos modernos. Há plataformas *on-line*, como Coursera ([2025]), Udemy ([2025]) e MasterClass ([2025]), que oferecem cursos sobre estoicismo. Há referências ao estoicismo em filmes, séries e literatura popular. Produções como *Meditações* inspiraram personagens e histórias que refletem princípios estoicos.

Em síntese, a popularidade do estoicismo na cultura e mídia modernas é um reflexo de seu apelo contínuo como uma filosofia prática para enfrentar as complexidades da vida contemporânea. Mediante livros, *podcasts*, blogs, cursos e outras mídias, o estoicismo tem-se estabelecido como uma ferramenta valiosa para o desenvolvimento pessoal e a gestão de desafios, demonstrando sua relevância e aplicabilidade em um mundo em constante mudança.

9 Críticas e limitações do estoicismo hoje

O estoicismo, apesar de sua popularidade crescente e sua relevância prática, não está isento de críticas e limitações. Aqui estão algumas das principais críticas e limitações do estoicismo no contexto moderno:

- a) Críticas filosóficas: no campo acadêmico, o estoicismo atual é visto com ceticismo, principalmente pelo seu determinismo excessivo. A crítica recai sobre sua ênfase na aceitação irrestrita do destino e na ideia de que devemos nos concentrar unicamente naquilo que podemos controlar, negligenciando, minimizando ou até mesmo ignorando o cenário da conjuntura em que o indivíduo está inserido como as condições sociais e políticas. Tal predisposição não levaria o sujeito a uma aceitação passiva diante das desigualdades e injustiças sociais?
- b) Negação das emoções: muitas vezes, o estoicismo é criticado por promover uma forma de negação ou supressão das emoções, ao invés de delas encorajar uma

expressão saudável e autêntica. Mesmo que os defensores das ideias estoicas coloquem as emoções num patamar de equilíbrio entre elas – promovendo um controle racional sobre as reações emocionais –, os críticos dizem que essa abordagem pode levar a uma forma de desapego emocional que acaba reprimindo os sentimentos.

- c) Idealismo Ético: os críticos consideram o estoicismo uma filosofia que peca por ser excessivamente idealista, uma vez que promove um padrão ético difícil de atingir na vivência prática do dia a dia. A busca pela virtude é vista como meta inalcançável para muitos indivíduos. Os estoicos do nosso tempo vão retrucar dizendo que essa forma de pensar e viver pode ser vista como um guia para o aprimoramento contínuo, não como um padrão absoluto, mas uma inspiração a ser alcançada.

As limitações do estoicismo não param por aí. Deve-se considerar o contexto histórico e cultural da nossa época, para constataremos que é bem diferenciado daquele das origens do estoicismo. A frugalidade da vida social do período clássico contrasta com a complexidade da vida contemporânea, repleta de questões de diversidade e luta por espaços do mundo globalizado.

O que nos parece é que o estoicismo foca exclusivamente no indivíduo, negligenciando, de certa forma, o caráter coletivo da sociedade. A preocupação consigo mesmo e sua responsabilidade individual pode, porém, negligenciar as influências estruturais e sociais que afetam a coletividade. Essa “desconexão” social pode levar a uma insensibilidade com as dores e sofrimentos alheios, típicos da complexidade da vida moderna permeada de pressões sociais, avanços tecnológicos e rápidas mudanças culturais. Além do mais, na “sociedade do cansaço” em que vivemos, sobraria pouco tempo e recursos para o estudo e a prática do estoicismo. Por isso, cabe a questão: Boa parte da população, não estará vivendo num certo ‘estoicismo forçado’?.

Considerações Finais

A pertinência desta escola filosófica parece ser evidente em nossos dias, tanto pela sua contribuição ao debate no decorrer da história, quanto para a reflexão sobre as vicissitudes dos nossos tempos. Mesmo assim, o estoicismo não escapa das críticas pontuais como tema reflexivo. Sendo assim, embora o estoicismo ofereça muitos benefícios práticos e insights valiosos, é importante reconhecer suas críticas e limitações. A filosofia estoica, como qualquer sistema de pensamento, deve ser abordada com uma compreensão crítica e uma disposição para adaptar seus princípios ao contexto contemporâneo. A reflexão crítica sobre essas questões pode enriquecer a prática do estoicismo e contribuir para um diálogo mais profundo sobre seu papel na vida moderna.

Massimo Pigliucci (2017), mesmo sendo um propagador das ideias do estoicismo em nossos dias, oferece algumas críticas à essa forma de viver o mundo. A crítica principal de Pigliucci é sobre sua aplicação prática e a potencial desconexão com problemas sociais e políticos mais amplos. John Sellars (2020), um especialista em filosofia antiga, explora também algumas das críticas ao estoicismo, incluindo o risco de que sua ênfase na aceitação do destino possa levar a uma atitude passiva em relação às injustiças e desigualdades sociais. Para Sellars (2020), a filosofia estoica pode não ser suficiente para lidar com problemas modernos complexos. Já para William Irvine (2021), autor de *The Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy*, o estoicismo está sendo adotado no contexto da tecnologia e das startups. Ele critica a tendência de simplificar e adaptar o estoicismo para fins de produtividade e sucesso profissional, ignorando aspectos mais profundos da filosofia.

Da mesma forma, o renomado estudioso de filosofia antiga, o francês Pierre Hadot (2014) oferece uma crítica mais profunda do estoicismo, explorando como a filosofia estoica pode ser mal interpretada ou simplificada quando aplicada à vida moderna. Ele argumenta que a compreensão moderna pode perder o contexto e a profundidade dos ensinamentos estoicos originais. Thomas Wright (2010) discute, também, como o estoicismo está sendo utilizado de maneira superficial em várias esferas da vida moderna, incluindo autoajuda e desenvolvimento pessoal. Ele argumenta que a adaptação moderna pode desviar-se das intenções filosóficas originais e promover uma interpretação limitada e potencialmente problemática. Esses autores fornecem uma visão abrangente das críticas ao estoicismo moderno, explorando desde

preocupações sobre sua aplicabilidade prática até questões mais profundas sobre sua filosofia e impactos na sociedade contemporânea.

Poderíamos citar, ainda, Alain de Botton (2010), para quem o estoicismo pode, às vezes, promover uma forma de resignação que ignora a importância das emoções e das relações pessoais. De Botton sugere que, ao focar apenas na autodisciplina e na aceitação, o estoicismo pode desconsiderar a importância de lidar de forma mais ativa e emocional com os desafios da vida. Julia Annas (1995) critica a visão estoica da virtude como um estado de indiferença, argumentando que a moralidade e a virtude envolvem mais do que simplesmente controlar as emoções. Annas (1995) sugere que o estoicismo pode simplificar a complexidade da ética e do comportamento humano, ignorando aspectos importantes da moralidade prática. Martha Nussbaum (1994) argumenta que o estoicismo, ao promover a indiferença às emoções, pode desconsiderar a importância da empatia e do envolvimento emocional nas relações humanas e na justiça social. Ela acredita que a capacidade de se importar e sentir compaixão é fundamental para a ética e a justiça, algo que pode ser minimizado pela perspectiva estoica. Por fim, Michael Sandel (2011), oferece críticas ao estoicismo em relação à sua aplicação prática e à sua abordagem de questões sociais. Sandel argumenta que a filosofia estoica pode ser interpretada como uma forma de conformismo diante das desigualdades sociais, ao invés de incentivar a ação para a mudança social. Em sua obra sobre justiça e ética, ele sugere que o foco estoico na aceitação das circunstâncias pode ser insuficiente para lidar com questões de justiça social e política.

Bibliografia

- ANNAS, J. **A Moralidade da Felicidade**. Tradução de Marina T. de Oliveira. São Paulo: Martins Fontes, 1995.
- BARROS FILHO, C. **A vida que vale a pena ser vivida**. Petrópolis: Vozes, 2010.
- BOSCH, P. V. de. **A filosofia e a felicidade**. São Paulo: Martins Fontes, 1998.
- BOTTON, A. de. **As Consolações da Filosofia**. Tradução de Livia Koehler. Rio de Janeiro: Rocco, 2000.
- COMTE-SPONVILLE, A. **A vida humana**. São Paulo: Martins Fontes, 2009.

COURSERA. [Plataforma online]. [2025]. Disponível em: <https://www.coursera.org/>. Acesso em: 15 abr. 2025.

CUNHA, E. da. **Os Sertões**. São Paulo: Três, 1984 (Biblioteca do Estudante).

DROIT, R-P. **Passeio pela Antiguidade**: na companhia de Sócrates, Epicuro, Sêneca e outros pensadores. Rio de Janeiro: Difel, 2012.

EPICTETO. **O Manual de Epicteto**. São Paulo: Companhia das Letras, 2014.

EPICURO. **Carta a Meneceu**. São Paulo: Unesp, 1997.

FARRINGTON, B. **La civilización de Grecia y Roma**. Buenos Aires: Edições el Aleph.com, 2000. Disponível em:

https://www.academia.edu/5251029/LA_CIVILIZACION_DE_GRECIA_Y_ROMA.

Acesso em: 1 abr. 2016.

FERRISS, T. **4 horas para o corpo**: Um guia pouco convencional para perder gordura depressa, ter uma vida sexual incrível e se tornar um super-humano. Tradução de Ana Carolina Bento Ribeiro. São Paulo: Intrínseca, 2012.

FERRISS, T. **O chefe de cozinha de 4 horas**: O caminho simples para cozinhar como profissional, aprender qualquer coisa e viver a vida boa. Tradução de Cristina Yamagami. São Paulo: Intrínseca, 2013.

FERRISS, T. **Trabalhe 4 horas por semana**: Fuja da rotina, viva onde quiser e fique rico. Tradução de Fabiana de Oliveira. São Paulo: Planeta, 2018.

FERRY, L. **Aprender a viver**: filosofia para os novos tempos. Rio de Janeiro: Objetiva, 2010.

FINLEY, M. I. **O legado da Grécia**: uma nova avaliação. Brasília: UnB, 1998.

GOBRY, I. **Vocabulário grego da filosofia**. São Paulo: Martins Fontes, 2007.

HADOT, P. **Exercícios espirituais e filosofia antiga**. São Paulo: É Realizações, 2014.

HADOT, P. **No te olvides de vivir**: Goethe y la tradición de los ejercicios espirituales. Madrid: Siruela, 2010a.

HADOT, P. **O que é filosofia antiga?** São Paulo: Loyola, 2010.

HOLIDAY, R. **O obstáculo é o caminho**: a arte de transformar adversidades em oportunidades. Tradução de Tetsuo Yamaguti. São Paulo: Intrínseca, 2018.

HOLIDAY, R. **The Daily Stoic Podcast**. [Podcast]. Disponível em: <https://dailystoic.com/podcast/>. Acesso em: 15 abr. 2025.

HOLIDAY, R.; HANSELMAN, S. **Diário Estoico**: 366 Lições Sobre Sabedoria - perseverança e a arte de viver. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2022.

HOMERO. **Ilíada**. 2009. *E-book*. Disponível em: <http://www.ebooksbrasil.org/adobeebook/iliadap.pdf>. Acesso em: 01 out. 2016.

HORÁCIO. **Odes**. São Paulo: Penguin-Companhia das Letras, 2008.

IRVINE, W. B. **A guia para a boa vida**: a antiga arte da alegria estoica. Tradução de Alexandre Martins. São Paulo: Faro Editorial, 2021.

KEYNES, J. M. **A tract on monetary reform**. London: Macmillan, 1923.

LAÉRTIOS, D. **Vidas e doutrinas dos filósofos ilustres**. Brasília: UnB, 2008.

LASCH, C. **A cultura do narcisismo**: a vida americana numa época de esperanças em declínio. Rio de Janeiro: Imago, 1983.

MACMAHON, D. M. **Felicidade**: uma história. São Paulo: Globo, 2006.

MANSON, M. **A sutil arte de ligar o f*da-se**: Uma abordagem direta para uma vida melhor. Tradução de Cristina Yamagami. São Paulo: Intrínseca, 2017.

MARCO AURÉLIO, **Meditações**. Brasília: Editora Kiron, 2009.

MARCO AURÉLIO. **Meditações**. São Paulo: Cultrix, 2019.

MARÍAS, J. **O tema do homem**. São Paulo: Duas Cidades, 1975.

MASTERCLASS. [Plataforma online]. [2025]. Disponível em: <https://www.masterclass.com/>. Acesso em: 15 abr. 2025.

MENDONÇA, E. P. de. **O mundo precisa de filosofia**. 10. ed. Rio Janeiro: Agir, 1991.

NUSSBAUM, M. C. **The Therapy of Desire**: Theory and Practice in Hellenistic Ethics. Princeton: Princeton University Press, 1994.

PESSOA, Fernando. **Mensagem**. Lisboa: Editora Ática, 1942.

PHILOSOPHY TUBE. [Canal no YouTube]. Disponível em: <https://www.youtube.com/c/thephilosophytube>. Acesso em: 15 abr. 2025.

PIGLIUCCI, M. **How to be a stoic**: using ancient philosophy to live a modern life. Nova York: Basic Books, 2017.

ROBERTSON, D. **Stoicism and the Art of Happiness**: Practical wisdom for everyday life: embrace perseverance, strength and happiness with stoic philosophy. Teach Yourself, 2018.

Disponível em: https://books.google.co.ve/books/about/Stoicism_and_the_Art_of_Happiness.html?id=Ia-KAAAAQBAJ&redir_esc=y. Acesso em: 5 jan. 2024.

SANDEL, M, J. **Justiça**: O que é fazer a coisa certa. Tradução de Heloisa Matias e Maria Alice Máximo. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2011.

SÊNECA. **A brevidade da vida**. São Paulo: Escala, s/d.

SÊNECA. **A Tranquilidade da Alma e A Vida Retirada**. Tradução de Luiz Feracine. São Paulo: Escala, 2006.

SÊNECA. **Aprendendo a viver**: cartas a Lucílio. Trad. Lúcia Sá Rebello; Ellen Itanajara Neves Vranas. Porto Alegre: L&PM, 2008.

SÊNECA. **Da felicidade**. Porto Alegre: L&PM, 2012.

SHAKESPEARE, W. **Macbeth**. Tradução de Barbara Heliodora. São Paulo: Penguin-Companhia das Letras, 2010.

THE DAILY STOIC. [Canal no YouTube]. Disponível em: <https://www.youtube.com/c/DailyStoic>. Acesso em: 15 abr. 2025.

UDEMY. [Plataforma online]. [2025]. Disponível em: <https://www.udemy.com/>. Acesso em: 15 abr. 2025.

VASSALLO, M. **Mário Quintana**. São Paulo: Moderna, 2005. Disponível em: <http://www.modernaliteratura.com.br/lumis/portal/file/fileDownload.jsp?fileId=8A7A83CB30D6852A0131A9B4F19C682C>. Acesso em: 5 jan. 2016.

WRIGHT, T. **Os Filósofos da Antiguidade**. São Paulo: Editora Clássica, 2010.