

# Aprofundamento em Filosofia

## A Filosofia como terapia da alma

Aula 10

**3ª série**

## Mapa do componente





## Objetivos da aula

- Distinguir as concepções epicuristas e estoica da Filosofia com base na comparação de elementos conceituais;
- Estabelecer comparações entre os modelos epicuristas e estoicos de sabedoria;
- Desenvolver produção cultural que reflita a identidade dos estudantes da escola e incentive os ingressantes do Ensino Médio a se entusiasmarem pelos estudos.



## Habilidades

- Desenvolver produções artísticas e culturais, como performances, jogos e produções multimodais, articuladas às identidades e pluralidades dos territórios, ampliando o repertório cultural e promovendo a mediação sociocultural para contribuir com a transformação social.



## Conteúdos

- A concepção epicurista da Filosofia;
- A concepção estoica da Filosofia;
- Os modelos epicurista e estoico de sabedoria.



## Recursos didáticos

- Computador com projetor.



## Duração da aula

50 minutos.

## Relembre



COM SUAS PALAVRAS

**Leia o trecho desse poema, que simula uma pergunta a Pirro de Élis.**

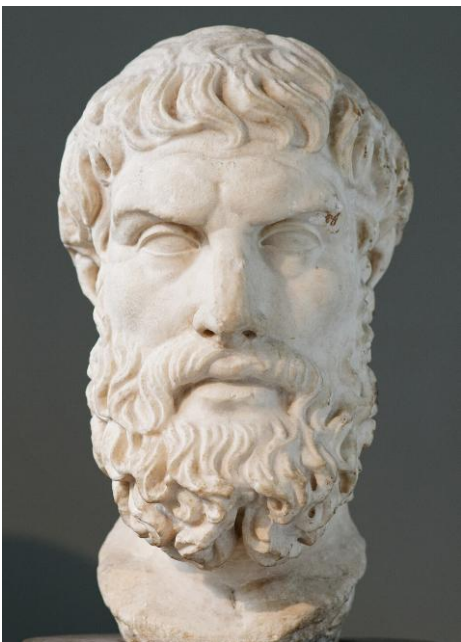
//

Eis o que o meu coração queima por ouvir: como, tu que és um homem, fazes para passar tua vida numa tal serenidade, sempre livre de pensamentos preocupantes, isento de agitação, sempre o mesmo, sem prestar a menor atenção nas misérias de uma sabedoria de linguagem suave?

*Imagens apud CHAUÍ, Marilena. Introdução à Filosofia, 2002. p. 48.*

1. Qual seria a resposta dada por Pirro?
2. E você? Como você busca a calma?
3. Como, em sua vivência escolar, você aprende a lidar com dificuldades?

Construindo  
o **conceito**



**Busto de Epicuro**

Busto de Epicuro. Disponível em:  
[https://pt.wikipedia.org/wiki/Epicuro\\_de\\_Samos](https://pt.wikipedia.org/wiki/Epicuro_de_Samos) Disponível em: 10 out. 2025.

## Epicuro de Samos

- ▶ Epicuro (ca. 341 a.C.–270 a.C.) foi um filósofo que rompeu com vários paradigmas da Filosofia Clássica.
- ▶ Ele se afastou da vida na cidade e **fundou uma escola em seu jardim**. Por isso, seus alunos ficaram conhecidos como “filósofos do jardim”. A **Filosofia de Epicuro** não era voltada para a *pólis*, como em outros filósofos, mas, sim à **busca pela felicidade individual**.
- ▶ No **jardim de Epicuro**, não apenas homens livres eram aceitos. Mulheres, escravizados e crianças também eram bem-vindos.

**Continua** ...

Construindo  
o **conceito**

# Epicuro de Samos



## Natureza

Os **seres humanos** fazem parte da *physis*, não são separados dela. Suas **propensões naturais devem ser consideradas**.



## Física

Tudo é formado por **átomos**, inclusive a alma. Isso faz de Epicuro um **filósofo materialista**.



## Sensação

Os **átomos** dos objetos externos chegam até os átomos dos nossos **sentidos** e, assim, obtemos nossas **sensações**.

Continua...

# Epicuro de Samos



## Pré-noção

Um conjunto de **sensações gravadas na memória** forma **pré-noções** sobre os objetos e eles são nomeados. Por exemplo: nomeamos o *frio* após várias experiências dessa sensação.



## Afecções

Naturalmente, o ser humano tende a **buscar o prazer** e a se **afastar da dor**, por meio da sensação e da pré-noção. As afecções mobilizam as ações.



## Terapia da alma

A **Filosofia** é capaz de ajudar a compreender as afecções e tomar as decisões que, racionalmente, levam à **ataraxia**.



Construindo  
o **conceito**

## Tipos de prazer

### MOVIMENTO

Garante a **vida**.

Por se originar da **falta**, precisa ser constantemente renovado. Exemplo: fome, sede, sono.

Divide-se em:

**necessários**: apenas suprem a necessidade, como comer com simplicidade.

**não necessários**: além de suprirem a necessidade, trazem conforto, como comer algo saboroso.

### EM REPOUSO

Supre a **alma**.

Não se origina de nenhuma falta.

É prazeroso **por si mesmo**, é **autossuficiente**.

Levam à **tranquilidade** e à **serenidade**, ou seja, à **ataraxia**. Exemplo: amizade profunda e verdadeira.



## Construindo o **conceito**

Por meio da **deliberação racional**, pode-se **avaliar** o desejo ou a aversão e tomar uma decisão sobre o que fazer diante dele(a).

**Esse prazer imediato trará dores futuras?** Exemplo: comer muitos doces hoje pode me trazer prazer, mas, amanhã, causará dor de estômago.

**Diante de uma dor inevitável, quais prazeres passados posso recorrer para mitigar o sofrimento?** Exemplo: uma pessoa querida foi morar longe e tem se afastado de você. Antes de concluir que essa pessoa te esqueceu, você pode se lembrar dos bons momentos que viveram, valorizando o laço da amizade.

**Quais prazeres futuros me ajudam a alcançar a ataraxia?** Diante de um desafio – uma prova ou uma entrevista de emprego, por exemplo –, você pode se acalmar concebendo quão compensador será superar esse desafio por meio do seu esforço.

## Epicuro e hedonismo

- “ Para os epicuristas, também conhecidos como hedonistas, o sumo bem encontra-se no prazer. Atualmente, costuma-se dizer que a civilização contemporânea é adepta do hedonismo, mas em um sentido muito distante do pensamento de Epicuro de Samos, que desprezava os prazeres ligados aos anseios por riqueza, poder, fama ou movidos pela sensualidade desregrada.
- “ Os que leram seus escritos, porém, descobrem que para Epicuro[...] a sabedoria prática é a que permite distinguir os prazeres que podem ser fruídos sem provocar dor ou perturbação. Por isso caracteriza o prazer supremo pela ausência de dor do corpo (aponia) e pela ausência de perturbação da alma (ataraxia).

ARANHA, M. I. A. MARTINS, M. H. P. **Filosofando**: introdução à Filosofia, 2016, p. 211.

Pause e  
**responda**

O prazer “em repouso”, para Epicuro,  
caracteriza-se por

**ser autossuficiente.**

**precisar se renovar.**

**originar-se da falta.**

**preencher uma  
ausência.**

Pause e  
**responda**

O prazer “em repouso”, para Epicuro,  
caracteriza-se por

✓ **ser autossuficiente.**

**precisar se renovar.** ✗

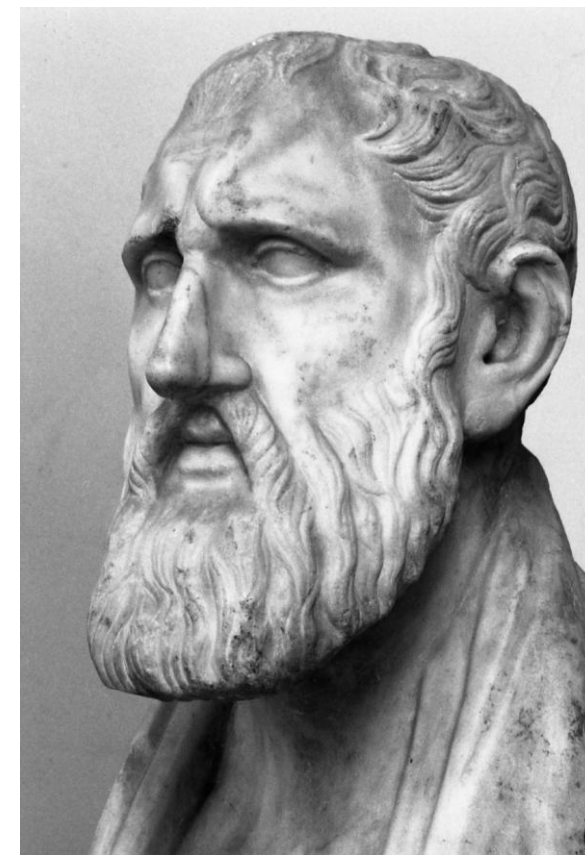
✗ **originar-se da falta.**

**preencher uma  
ausência.** ✗

Construindo  
o **conceito**

## Zenão de Cício

- ▶ Zenão de Cício (334 a.C.-263 a.C.) foi um filósofo grego que ficou conhecido por fundar o **estoicismo**.
- ▶ Ele recebeu formação cínica, tendo seguido essa corrente por um período.
- ▶ Após sua morte, foi muito **homenageado** em Atenas por sua vida, considerada exemplar, e por seus ensinamentos aos mais jovens.



**Busto de Zenão de Cício**

Disponível em:

[https://pt.wikipedia.org/wiki/Zen%C3%A3o\\_de\\_C%C3%ADcio](https://pt.wikipedia.org/wiki/Zen%C3%A3o_de_C%C3%ADcio) Acesso em: 09 out.

2025.



Construindo  
o **conceito**

## Estoicismo

Veja alguns princípios do estoicismo, segundo Zenão de Cício.



### Razão

É a forma de proceder do ser humano, garantindo a segurança dos pensamentos. É o que rege o cosmos de forma ordenada. Por meio dela, nos apropriamos da realidade e realizamos julgamentos ponderados.



### Natureza

É racional e equilibrada. Tudo está conectado e ordenado. Estamos em harmonia conosco mesmos quando nos harmonizamos e estamos em coerência com o meio ao nosso redor.

Construindo  
o **conceito**

## Estoicismo



### **Destino**

Não é trágico ou transcendental. É resultado da ordenação natural e racional do cosmo. Tudo já está concatenado em causas sucessivas, de forma harmônica. Não existe acaso, pois a natureza opera com intuito. Devemos aceitá-lo e viver em conformidade com ele para sermos felizes.



### **Paixões**

Perturbam e fragilizam a alma. Levam à loucura, à falsidade, à intemperança e ao desequilíbrio com a natureza. Alguns de seus exemplos são a dor, o temor, o desejo e o prazer. São doenças da alma e, como tais, devem ser extirpadas, e não moderadas. Somos capazes disso por meio da razão.



Construindo  
o **conceito**

## Epicurismo x Estoicismo

### Epicurismo

- Busca por prazer e fuga da dor.
- Saciar os prazeres moderadamente.
- Natureza organizada por átomos interagindo.

- Busca pela tranquilidade da alma.
- Moderação e temperança.
- Filosofia e razão como guias para viver melhor.
- Crítica aos excessos.
- Viver de acordo com a natureza.
- O sábio é autossuficiente.

### Estoicismo

- Todas as paixões são negativas e devem ser combatidas com a razão.
- Aceitar o destino com sabedoria.
- Natureza organizada racionalmente e determinada.

Fonte: ARANHA; MARTINS, 2016. Produzido pela SEDUC-SP

Pause e  
**responda**

Para o estoicismo, a paixão deve ser

**combatida pela  
razão.**

**alcançada pelo  
prazer.**

**incentivada pelo  
indivíduo.**

**estimulada pela  
natureza.**

Pause e  
**responda**

Para o estoicismo, a paixão deve ser



**combatida pela  
razão.**

**alcançada pelo  
prazer.**



**incentivada pelo  
indivíduo.**

**estimulada pela  
natureza.**



Ser  
**sempre +**

# Situação

## Enriquecendo o Mural de Inspiração

Você se lembra do Manual de Inspiração que montamos na aula 08?

Hoje, vamos ampliá-lo, incluindo os aprendizados sobre epicurismo e estoicismo, que se propunham a ser terapias da alma.

Considere os valores que você concordou dessas duas correntes filosóficas e escreva um novo recado para compor o Mural de Inspiração.

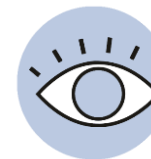


**TODO MUNDO ESCREVE**



Ser  
**sempre +**

# Ação



DE OLHO NO MODELO

## Exemplos

### **Epicurismo:**

“A vida pode ser simples e boa: estar com amigos, aproveitar os pequenos prazeres do dia a dia e não me preocupar com o que não depende de mim”.

### **Estoicismo:**

“Nem tudo está sob o meu controle, mas posso escolher como reagir. Vou buscar a calma e a força para enfrentar as dificuldades sem me desesperar.”



© Getty Images

O que nós  
**aprendemos  
hoje?**

## Então ficamos assim...

- 1** Conhecemos a Filosofia epicurista como a busca moderada pelos prazeres em acordo com a racionalidade.
- 2** Fomos apresentados à Filosofia estoica como um guia racional para nos harmonizarmos com a natureza por meio da aceitação do destino e da renúncia às paixões.
- 3** Comparamos o epicurismo e o estoicismo, concluindo que suas principais diferenças estão na forma de ver o funcionamento da natureza e como lidar com as paixões. Apesar disso, ambos atribuem à Filosofia e à razão os guias para bem viver, a moderação e o equilíbrio.



**Saiba mais**

Leia:

O estoicismo é uma Filosofia ainda hoje discutida e adotada.

Estoicismo, a filosofia de 2 mil anos cada vez mais usada como receita para sobreviver em meio ao caos. **BBC News**, 16 dez. 2018.

Disponível em:

<https://www.bbc.com/portuguese/geral-46458304>. Acesso em: 07 set. 2025.

Ouçã:

A otimista letra dessa canção conclama por uma vida feliz aproveitando o momento.

SANTOS, Lulu. Tempos Modernos. 1982.



# Referências da aula

ARANHA, M. L. de A.; MARTINS, M. H. P. **Filosofando**: introdução à filosofia – volume único. São Paulo: Moderna, 2016.

CHAUÍ, Marilena. **Introdução à Filosofia**. São Paulo: Companhia das Letras, 2002.

ESTOICISMO, a filosofia de 2 mil anos cada vez mais usada como receita para sobreviver em meio ao caos. **BBC News**, 16 dez. 2018. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-46458304>. Acesso em: 07 set. 2025.

SANTOS, Lulu. Tempos Modernos. 1982.

Identidade visual: imagens © Getty Images

# Orientações ao professor

# Slide 4 – Relembre



**Orientações:** a seção **Relembre** visa recordar conceitos aprendidos em aulas anteriores que sejam relevantes para o andamento da aula presente.



**Tempo previsto:** 10 minutos.



**Gestão de sala de aula:**

- Apresente o excerto e as questões para os estudantes. Oriente-os para a realização da atividade, destaque o tempo para a sua realização. Trata-se de uma atividade com resposta individual. Contudo, você pode orientar os estudantes para a realização em duplas para que possam discutir brevemente sobre as suas respostas.



**Condução da dinâmica:**

- Apresente o trecho aos estudantes, sanando dúvidas de vocabulário e de entendimento. Em seguida, faça as perguntas e acolha as respostas elaboradas oralmente.



**Expectativas de respostas:**

1. Espera-se que os estudantes digam que Pirro responderia defendendo a suspensão do juízo (*epoché*) como caminho para viver em serenidade. Ele não buscaria certezas, mas manteria a calma diante das dúvidas e contradições, alcançando assim a ataraxia (tranquilidade da alma).
2. Espera-se que os estudantes tragam respostas pessoais. Alguns podem dizer que buscam calma se afastando de problemas, outros que preferem conversar com amigos, ouvir música, praticar esportes, meditar ou até evitar pensar demais em questões insolúveis. O essencial é perceber que cada um pode indicar seu próprio modo de lidar com preocupações.
3. Espera-se que os estudantes reconheçam que a escola oferece ferramentas para refletir sobre a vida e lidar com dificuldades. Eles podem citar que matérias como Filosofia ajudam a pensar criticamente, que professores e colegas fornecem apoio, ou que experiências escolares (provas, trabalhos em grupo, discussões em sala) ensinam a lidar com tensões, incertezas e a buscar equilíbrio.



**Referências bibliográficas:**

CHAUÍ, Marilena. **Introdução à História da Filosofia**. v. I. São Paulo: Companhia das Letras, 2002.



**Conceito-base:** ceticismo; Pirro de Élis; *arché*

# Slides 5 a 10, 13 a 16 – Construindo o conceito



**Orientações:** a seção **Construindo o conceito** é o momento de exposição do conteúdo teórico da habilidade, visando desenvolver as habilidades pertinentes.



**Tempo previsto:** 24 minutos.



**Gestão de sala de aula:**

- Realize a exposição de modo dialógico, confirmando o entendimento após fechar algum raciocínio.
- Realize paralelos entre temas cotidianos aos estudantes, busque exemplos do seu dia a dia, para materializar o conteúdo da aula em conhecimento vivo.



**Condução da dinâmica:**

- Inicie a aula apresentando a biografia de Epicuro e, em seguida, suas principais ideias e, como consequência, sua ética de vida.
- Diferencie os tipos de prazeres de acordo com ele, dialogando com os estudantes se eles concordam com essa distinção. Em seguida, apresente as propostas de Epicuro para lidar com desequilíbrios emocionais, exemplificando de acordo com o *slide* ou por meio de situações, inclusive as vividas pelos estudantes. Ao fim da exposição sobre Epicuro, apresente os estereótipos sobre esse filósofo, argumentando que ele é mais profundo e complexo do que essas representações. Ao mencionar que os estoicos colaboraram com esses estereótipos, introduza essa escola filosófica, apresentando Zenão de Cício. Exponha suas principais ideias sobre razão, natureza, destino e paixões, perguntando aos estudantes se eles concordam. Por fim, compare as ideias epicuristas e estoicas, apresentando suas semelhanças e suas diferenças.



**Expectativas de respostas:** espera-se que os estudantes participem da aula ouvindo a exposição do professor e participando com respostas autênticas ao serem questionados. Também espera-se que tirem todas as dúvidas que surgirem ao longo da exposição.



**Referências bibliográficas:** CHAUÍ, Marilena. **Introdução à Filosofia**. São Paulo: Companhia das Letras, 2002.



**Conceito-base:** Epicuro; epicurismo; Zenão; estoicismo

# Slides 11 e 12, 17 e 18 – Pause e resposta



**Orientações:** a seção **Pause e resposta** é um momento em que a fala expositiva deve dar lugar a um momento de resposta rápida dos estudantes, para fixar o conteúdo previamente apresentado.



**Tempo previsto:** 4 minutos.



**Gestão de sala de aula:**

- Garanta que os estudantes falem suas propostas de resposta, ainda que possa estar incorreta, e os motive a justificar essa escolha.



**Condução da dinâmica:**

- Apresente a pergunta ao estudantes e pergunte qual é a alternativa correta. Após receber algumas respostas, revele a resposta correta e explique por que está correta e por que as demais estão incorretas.



**Expectativas de respostas:**

10 e 11: ser autossuficiente.  
17 e 18: combatido pela razão.



**Referências bibliográficas:**

- CHAUÍ, Marilena. **Introdução à História da Filosofia**. v. I. São Paulo: Companhia das Letras, 2002.



**Conceito-base:** Epicuro; epicurismo; Zenão; estoicismo

# Slides 19 a 20 – Ser sempre +



**Orientações:** a seção **Ser sempre +** tem como objetivo apresentar situações cotidianas que se comunique tanto com a realidade do estudante quanto com o conteúdo estudado, mobilizando habilidade socioemocionais.



**Tempo previsto:** 10 minutos



**Gestão de sala de aula:**

- Garanta que os assuntos sejam tratados com sensibilidade e respeito e que todos possam comunicar suas impressões de forma livre.



**Condução da dinâmica:**

- Retome a atividade da aula 08 e oriente os estudantes e escreverem um novo recado de acordo com a aula sobre epicurismo e estoicismo. Ao final, peça para que alguns estudantes compartilhem seus recados e recolha todas as respostas para, posteriormente, montar o mural que pode ser exposto nos corredores da escola.



**Expectativas de respostas:** as respostas devem trazer frases curtas, positivas e motivadoras, que expressem a aprendizagem sobre o epicurismo e o estoicismo, conforme exemplos do slide.

# Slide 21 – Então ficamos assim...



**Orientações:** a seção **Então ficamos assim...** visa retomar os principais conteúdos trabalhados em sala, para retirar dúvidas remanescentes e frisar os pontos mais importantes.



**Tempo previsto:** 2 minutos.



**Gestão de sala de aula:**

- Garanta que os estudantes tenham tirado todas as dúvidas e que tenham aprendido os principais conceitos da aula.



**Condução da dinâmica:**

- Apresente os tópicos de revisão, perguntando se os estudantes têm dúvida e sanando-as conforme necessário.



**Expectativas de respostas:**

- Espera-se que os estudantes ouçam e participem da revisão feito pelo professor, identificando possíveis dúvidas e lacunas no aprendizado e buscando saná-las nesse momento final.



**Referências bibliográficas:**

- CHAUÍ, Marilena. **Introdução à Filosofia**. São Paulo: Companhia das Letras, 2002.



**Conceito-base:** Epicuro; epicurismo; Zenão; estoicismo



# Trilha de Exercícios

Para esta aula, são indicados os exercícios **9 a 11 do bloco de conteúdo Escolas helenísticas**. Nesse conjunto, eles pretendem consolidar elementos da aprendizagem sobre a filosofia helenista, com destaque para epicurismo e estoicismo. Esses exercícios podem ser realizados em casa, de forma autônoma pelos estudantes, ou você pode selecionar alguns para trabalhar em sala de aula.

**Os itens são do ENEM (2018), vestibular Unicamp (2024) e PUC Campinas (2025).**