





HELDER B. OLIVEIRA

# ***ESTOICADO***

*O jeito estoico de viver*

## **ESTOICADO**

Helder B. Oliveira

Editora Tnd® 2022

Capa: Masterdesigners

Revisão: Kelly Susan

1ª edição, julho de 2022

Todos os direitos são reservados.

Sendo expressamente proibida a reprodução ou transmissão dessa publicação, no todo ou em parte, por qualquer processo sem uma autorização prévia escrita da Editora.

### ***DIGA NÃO À CÓPIA***

*Respeite os direitos do autor.*

*A cópia ilegal viola os direitos dos autores.*

*Os prejudicados somos todos nós.*

**Editora Tnd®**

**helderbrito.me**

**hbo1000@me.com**

**ISBN 978-940-367-374-5**

**Depósito Legal nº 506993/22**

**Nota:** *Este trabalho foi baseado em uma vasta bibliografia, a qual optei por expô-la no final do livro.*

*“Aos meus pais, Sr. Hélio Oliveira e Sra. Rosa Lia Oliveira,  
às minhas filhas Nicole Oliveira e Isadora Oliveira, e à  
minha companheira de vida Karen Oliveira.”*



*“As coisas externas distraem-te? Então, concede-te tempo para poderes aprender algo de valor; para de te deixar ser puxado para todas as direções. Mas certifica-te de que te proteges contra outros tipos de confusões. Pessoas que trabalham durante toda a sua vida sem ter um objetivo para o qual direcionar os seus pensamentos e esforços, estão a desperdiçar o seu tempo – mesmo quando trabalham arduamente.”*

*Marco Aurélio – Meditações, 21.7*



## SUMÁRIO

|   |     |
|---|-----|
| Introdução .....                                | 11  |
| Capítulo 1 – Filosofia para a vida.....         | 19  |
| Capítulo 2 – Libertando-se dos preconceitos.... | 31  |
| Capítulo 3 – Concentrando-se no presente.....   | 41  |
| Capítulo 4 – Motivação e disciplina.....        | 49  |
| Capítulo 5 – Controle emocional.....            | 57  |
| Capítulo 6 – Meditação.....                     | 67  |
| Capítulo 7 – Suprindo o básico.....             | 73  |
| Capítulo 8 – Metas e objetivos claros .....     | 83  |
| Capítulo 9 – Mudança de hábitos.....            | 91  |
| Capítulo 10 – Atitude mental positiva.....      | 101 |
| Capítulo 11 – Administrando nossa energia.....  | 113 |
| Capítulo 12 – Treinamento.....                  | 123 |
| Conclusão .....                                 | 129 |
| Agradecimentos.....                             | 137 |
| Bibliografia.....                               | 139 |



## INTRODUÇÃO

---

A palavra “estoicado” não existe, ao menos não existia, eu a criei na forma de adjetivo a fim de representar um atributo às pessoas que pensam e portam-se da mesma maneira que pensavam e se comportavam os antigos filósofos estoicos.

Segundo consta na história, o estoicismo foi uma escola filosófica fundada em Atenas no início do séc. IV a.C por Zenão de Citio (333–263 a.C.). Zenão vem da escola Cínica, uma escola que pregava o total desapego aos bens materiais, mas Zenão foi além disso, e fez coisas diferentes, as quais podemos chamar de inovação, e a partir dessas inovações nasce o estoicismo.

A filosofia estoica defende as quatro virtudes essenciais: autocontrole, coragem, justiça e sabedoria, e afirma que a felicidade é a nossa percepção das coisas e não as coisas em si, sobre as quais não podemos controlar nem depender do nosso livre-arbítrio, preferindo sempre usar nossa razão na escolha de como classificar e reagir perante os acontecimentos externos.

As práticas estoicas, tais como a meditação, os cuidados com a alimentação e a importância do autocontrole, são as bases centrais deste livro, o qual tem por objetivo fortalecer sua mentalidade e ajudá-lo a construir uma vida mais saudável e feliz, a fim de atingir o que os antigos estoicos chamavam de “ATARAXIA”, *que significa “a tranquilidade da alma,”* ou seja, ausência de paixões,

perturbações, ou inquietações da mente, pois os medos e os desejos nos tiranizam e escravizam. Mas é importante ressaltar que no que diz respeito à paixão nos tempos dos estoicos, não significava necessariamente o que significa agora nos nossos tempos, ou a forma que usamos o termo, pois naquela época “paixão” não se submetia sequer à “emoção”, e por isso que é incorreto dizer que os estoicos visavam uma vida desapaixonada, ou até mesmo a supressão das emoções. Para eles o termo “paixão se dividia em “insalubres” e “salubres”, sendo o primeiro grupo composto por dor, medo, ânsia e prazer. E já o grupo das salubres era composto por cautela, vontade, alegria ou deleite. Um grupo era o oposto do outro, com exceção da dor, que não possuía uma contrapartida positiva.

Neste livro, não vamos nos limitar apenas à filosofia estoica, aqui você também vai encontrar outros reforços, ou seja, conhecimentos variados oriundos de outras correntes filosóficas, e também de doutores, mestres e especialistas renomados que atuam em outras áreas da ciência, que não a filosofia, mas que a complementam, pois abordam questões essenciais, que alinham e até dão fundamento às práticas estoicas, pois o que pretendo é sustentar os ensinamentos dessa filosofia. Exemplificando essa questão, você saberá como estabelecer uma melhor manutenção do seu corpo e da sua mente, esse campo no qual podemos ter um certo nível de controle ou influência. Digo um certo nível porque sabemos que há inúmeros outros fatores que podem influenciar diretamente nossa razão orientadora, fatores que estão relacionados a temas como: Neurologia, Psicologia e Biologia.

Por que é importante abordarmos esses temas? É importante porque precisamos ter consciência de que podemos ser a pessoa mais paciente e calma do mundo, mas se a biologia mostra que com má alimentação ou “estomago vazio” podemos tomar más decisões, então, para que serviria toda essa paciência?

Vale saber também que independente de quem você seja, seu status social, situação financeira, nível de escolaridade ou do lugar onde se encontre agora, posso afirmar que os temas aqui abordados serão de grande valia para você, pois são úteis à vida de qualquer pessoa e facilmente aplicáveis. Além disso, garanto que quem os aplicar, elevará, ao máximo possível, sua mentalidade e, conseqüentemente, sua qualidade de vida.

Sabendo que o dia é limitado a 24 horas, conseguirá valorizar cada momento e dar a devida importância a cada um sem precisar sacrificar relacionamentos, amizades e família, sendo essas, áreas sociais fundamentais para nosso próprio equilíbrio.

Podemos afirmar que esta filosofia, apesar do seu surgimento constar mais de dois milênios, os valiosos ensinamentos transmitidos por esta, ainda hoje, fazem imenso sentido. Os estoicos esclarecem que é fundamental focar no que podemos controlar em nossas vidas, valorizar o que os outros fazem e não apenas o que dizem, é importante aceitar algumas circunstâncias que não podemos mudar e que é preciso ter muita atenção, entender e atingir o máximo controle sobre nossas emoções. Dessa forma, será possível criar uma mente racional imperturbável, mantendo

um temperamento de serenidade, mesmo no meio do caos, também encontrar clareza na simplicidade de fazer agora o que se deve fazer, e não procrastinar.

Essas são algumas das características dos estoicos e todas elas têm como resultado o aprendizado sobre como lidar com a ansiedade, estresse e emoções negativas.

Este livro não é um documento de investigação científica, mas ainda assim as ciências podem confirmar o seu conteúdo, pois essas informações são objetos de imenso estudo e pesquisa. Alguns exemplos que posso citar são três excelentes livros de autores contemporâneos, que entre muitos que li esse ano, destacam-se. O primeiro é *História da filosofia*, de Juan Manuel Navarro Cordon e Tomas Calvo Martinez, o qual narra alguns fatos e a vida dos principais filósofos desde os pré-socráticos à filosofia contemporânea. O segundo livro fantástico chama-se *Armas, germes e aço*, de Jared Diamond, que narra a história das civilizações humanas. E o terceiro é: *Antifragil*, de Nassim Nicholas Taleb, este último considerado um filósofo dos nossos tempos, inclusive a ideia de criar a palavra “estoicado” veio da inspiração que ele trouxe quando criou a palavra ANTIFRÁGIL, que pela sua explicação, ao contrário de resistente, “antifragil” significa ficar mais forte após as adversidades, como disse o filósofo alemão, *Friedrich Nietzsche* (1844 – 1900);

*“O que não me mata, me torna mais forte.”*

Agora, você pode se perguntar: – Como foi que conheci a filosofia estoica? Bom, caro amigo leitor, o meu primeiro contato com esta filosofia foi recente, aconteceu em

meados de 2020, através da leitura do livro *Meditações*, cujo autor, Marco Aurélio (121-180 d.C.), foi um imperador que governou Roma por dezenove anos, e que é lembrado como um homem culto, possuidor de muita sabedoria, e amante da filosofia. Seu livro *Meditações* é parecido com um diário, onde o imperador descrevia seus dias e seus pensamentos, além de citações de outros pensadores.

Apesar de possuir poucas páginas, escrever este livro foi um grande desafio, pois exigiu-me bastante energia, disciplina e foco, todavia, motivação não faltou. Além disso, para escrevê-lo, não foi necessário me afastar do trabalho, nem me isolar do mundo, tampouco abandonar minhas inúmeras responsabilidades, o que precisei fazer mesmo foi assumir o compromisso e fazer o que tinha que ser feito, mantendo rigor absoluto nas minhas rotinas, que foram desenhadas a partir de um plano de ação bem elaborado, nas quais a gestão do tempo precisou ser muito eficiente. É importante dizer que também fiz pesquisas valiosas sobre as melhores formas de gerir meu tempo e uma das fontes estudadas foi o livro *Gerir o seu tempo* – (Harvard Business School Publishing Corporation, 2014).

Essa introdução eu escrevi após o livro estar concluído, e é importante dizer que este conteúdo faz parte de um processo de aprendizagem contínuo da minha vida, e embora eu tenha melhorado bastante minha performance na vida e ampliado substancialmente meus conhecimentos nos últimos anos, tenho a noção de que o que sei é apenas uma pequena parte do que ainda preciso saber, e sei também que, caso eu decidisse esperar pela perfeição