



CÓDIGO DA FORTALEZA

ESTOICISMO • DISCIPLINA • MENTE FORTE



U03

TRILHA 1

FUNDAMENTOS

O que depende de nós e como agir sobre o restante

APOSTILA DO ALUNO

ESTUDAR • EXPERIMENTAR • REVER



01 · ESTUDAR

Agir sem exigir garantias

OBJETIVO DESTA AULA

Separar escolhas próprias de resultados externos em um caso e elaborar uma ação responsável.

Há uma diferença entre preparar uma proposta e conseguir sua aprovação. Você pode conferir os dados, explicar uma ideia e ouvir uma objeção. A decisão final envolve outras pessoas e condições. Isso também vale para estudos, trabalho e relações. A distinção não torna o resultado irrelevante: ela impede que o resultado seja tratado como algo produzido exclusivamente pela vontade. Avaliar a qualidade de uma escolha exige olhar para os meios disponíveis e para seus efeitos.



01 · ESTUDAR · CONTINUAÇÃO

Agir sem exigir garantias

No primeiro capítulo do Manual, Epicteto distingue o que depende de nós e o que não depende. Ele situa os juízos e as ações próprias no primeiro grupo; bens, reputação e cargos aparecem no segundo. Essa é uma síntese da passagem. Seu ideal filosófico de liberdade interior é exigente. Aqui, ele orienta uma pergunta prática: qual escolha está ao meu alcance nesta situação? Não o transformamos em promessa de controle absoluto da mente ou de ausência de sofrimento.



01 · ESTUDAR · CONTINUAÇÃO

Agir sem exigir garantias

Para organizar o exercício, usaremos três campos: escolhas próprias, influência possível e condições externas. Essa divisão em três campos é uma adaptação didática atual, não uma fórmula escrita por Epicteto. Pedir um prazo é uma ação sua; negociar envolve influência; obter concordância não depende apenas de você. Mesmo uma ação planejada pode ser impedida por condições

materiais. Por isso, descreva suas possibilidades reais e evite julgar como falta de vontade aquilo que exige recursos ou ajuda.

O exercício é uma adaptação didática atual. As passagens antigas são apresentadas em paráfrase, com limites e contexto.



02 · EXPERIMENTAR

Uma escolha em situação real

CASO FICTÍCIO

Veja um caso fictício. Rita precisa enviar um relatório até as dez horas, mas o sistema da equipe fica indisponível. Ela confere a versão local, comunica a falha e propõe encaminhar o arquivo por um canal autorizado, se o responsável concordar. Rita não controla a restauração do sistema nem a resposta da chefia. Pode, porém, informar com clareza, proteger os dados e oferecer uma alternativa. Depois, verifica se a solução atendeu às pessoas que precisavam do relatório.



02 · EXPERIMENTAR

Prática guiada

- 1.** Escolha uma situação cotidiana de baixo risco e descreva o fato.
- 2.** Separe suas escolhas, a influência possível e as condições externas.
- 3.** Identifique uma pessoa afetada e o que precisa comunicar a ela.



02 · EXPERIMENTAR · CONTINUAÇÃO

Prática guiada

4. Defina uma ação possível, com prazo e recursos necessários.

5. Escreva uma alternativa se o resultado esperado não ocorrer.

6. Combine quando vai rever os efeitos. Faça uma pausa para registrar suas respostas na apostila ou em um caderno.

Reserve de 3 a 5 minutos para iniciar o registro; amplie o tempo se precisar. Use a página seguinte ou um caderno. A revisão acontece depois da tentativa.



03 · REGISTRAR E REVER

Minha ficha de prática

Escolhas próprias

Condições externas

Ação e comunicação



03 · REGISTRAR E REVER

Depois da tentativa

O que fiz? Quem foi afetado? Que evidência mudou minha avaliação? Registre um ajuste, uma reparação ou uma necessidade de apoio.

Minha revisão e o próximo passo

Registre apenas o necessário. Preserve a privacidade de outras pessoas.



04 · SÍNTESE E FONTES

Para continuar a prática

- Escolhas próprias e resultados externos não são equivalentes.
- Influenciar exige participação de outras pessoas e não garante concordância.
- Reconhecer limites pode orientar comunicação, cooperação e ação concreta.
- A revisão considera conduta, consequências e condições reais, sem exigir invulnerabilidade.



04 · SÍNTESE E FONTES

Fontes e contexto

Epicteto. Manual, §1. Tradução inglesa de Elizabeth Carter.

[Abrir a fonte de referência](#)

As fichas e os casos são materiais pedagógicos contemporâneos. As traduções indicadas permitem conferir as passagens; os textos desta aula são sínteses em português, não citações literais.

Código da Fortaleza, domine a sua mente.