São Paulo Tech School

**Projeto Individual - Sofrosina**

THIAGO SANCHEZ - **RA: 01242006**

**São Paulo - 2024**

**Sumário**

[**1.** **CONTEXTO** 2](#_Toc183868856)

[**2.** **OBJETIVO** 2](#_Toc183868857)

[**3.** **JUSTIFICATIVA** 3](#_Toc183868858)

# **CONTEXTO**

O estoicismo é uma filosofia prática que surgiu no início do século III a.C., em Atenas, fundada por Zenão de Cítio. Desde o início, o estoicismo destacou-se por ser uma filosofia voltada à vida prática, com ênfase no desenvolvimento pessoal, na ética e na busca pela tranquilidade interior.

A base do estoicismo está na ideia de viver em harmonia com a natureza, aceitando os eventos externos como inevitáveis e focando no controle das próprias ações e emoções. Para isso, os estoicos defendiam o cultivo das quatro virtudes principais: sabedoria, coragem, justiça e moderação.

Minha história com essa filosofia começou em meados de 2020, quando tive o meu primeiro contato através de uma aula recomendada pelo YouTube. Como a filosofia já era um tema que eu gostava bastante, decidi assistir. Após aquele vídeo, me tornei muito interessado no assunto e comecei a me aprofundar cada vez mais. Com o tempo, fui aplicando os ensinamentos em minha própria vida pessoal, o que me ajudou a superar fases difíceis que eu jamais imaginei que conseguiria enfrentar.

Este projeto tem como objetivo explorar o estoicismo em sua origem, princípios e aplicação prática. Além disso, ele se conecta com as ODS (Objetivos de Desenvolvimento Sustentável), especialmente nas áreas de saúde e bem-estar, ao promover uma vida mais equilibrada e consciente; educação de qualidade, ao compartilhar conhecimentos filosóficos acessíveis para todos; paz e justiça, ao incentivar a aceitação e a resolução pacífica de conflitos; e consumo e produção responsável, ao aplicar os ensinamentos estoicos no cotidiano, de forma ética e responsável.

# **OBJETIV****O**

O objetivo deste projeto é apresentar e explorar os princípios fundamentais do estoicismo, analisando sua origem e aplicabilidade na vida cotidiana. Além disso, o projeto inclui um blog, criado como um espaço pessoal para o compartilhamento de ideias sobre os ensinamentos estoicos. Através dessa plataforma, busco promover uma reflexão profunda sobre o estoicismo e incentivar a prática de seus princípios, tanto na minha vida quanto na de outros. O projeto tem como objetivo oferecer uma compreensão profunda da filosofia, criando um local de troca de experiências e um espaço para a aplicação dos conceitos do estoicismo no cotidiano, promovendo uma vida mais equilibrada e resiliente.

# **JUSTIFICATIVA**

O foco deste projeto é mostrar às pessoas que, apesar das dificuldades e desafios que enfrentamos, sempre existe uma alternativa e uma forma de lidar com as adversidades. Muitas vezes, sentimos que estamos sem saída, mas o estoicismo nos ensina que nem todas as situações estão fora do nosso controle, e muitas coisas não são culpa nossa. Ao entender isso, podemos aprender a focar no que realmente podemos mudar e, assim, encontrar paz e equilíbrio. Este projeto busca compartilhar essa perspectiva, incentivando as pessoas a não se preocuparem com o que não podem controlar e a adotarem uma abordagem mais racional e tranquila diante das dificuldades da vida.