



SECRETARIA DA EDUCAÇÃO  
8ª COORDENADORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO  
SANTA MARIA – RS  
COLÉGIO ESTADUAL MANOEL RIBAS  
CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS  
ATIVIDADES DOMICILIARES  
TURMAS: TODAS AS TOTALIDADES



**PROFESSORA:** Maria Helena N. Romero.

**ÁREA:** Ciências Humanas

**DISCIPLINA:** ÉTICA E CIDADANIA

**EJA/1** aula semanal

**TOTALIDADES:** 7, 8 e 9

**TURMAS:** Todas

**ALUNO (a):** \_\_\_\_\_ **Turma:** \_\_\_\_\_

**ATIVIDADE: TEMA: O SENTIDO DA VIDA**

- 1- Se possível, assistir ao vídeo: **4 TEORIAS INTERESSANTES SOBRE O SENTIDO DA VIDA**, disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=gXJ7TYgsSpw> [acesso em 02 de maio de 2020].
- 2- Por escrito, enuncia os princípios das três primeiras teorias acerca do sentido da vida apresentadas no vídeo/ ou nos textos auxiliares. (Hedonismo, Estoicismo e Existencialismo)
- 3- Escolhe uma delas e redige uma reflexão tendo por base os princípios da teoria escolhida e como ela pode influenciar para melhor a existência humana.

**ATIVIDADE: TEMA: A FELICIDADE E O SILÊNCIO INTERIOR**

1. Se possível, assiste o vídeo do Prof. Maro Schweder - *O Silêncio Interior...* [acesso em 02 de maio de 2020]. <https://www.youtube.com/watch?v=P-Zp3x5sWvE>
2. A partir das idéias apresentadas no vídeo e/ou textos, escreve uma reflexão sua acerca do que é a felicidade e qual a forma de alcançá-la.
3. Qual a importância de cultivar a paz interior e o silêncio interior?

## TEXTOS AUXILIARES

### Estoicismo.

Por Sérgio Biagi Gregório

Apregoava a vida contemplativa acima das ocupações, das preocupações e das emoções da vida comum. Seu ideal, portanto, é de *ataraxia* ou *apatia*.

Corrente filosófica predominante na Antiguidade clássica durante mais de cinco séculos (300 a.C. - 200 d.C.) e que sobreviveu, de vários modos, na cultura ocidental até aos nossos dias. O nome deriva da *Stoa paikile* (pórtico ornado com as pinturas de Polignoto) de Atenas, local em que Zenão, seu fundador, começou a ensinar. (1)

A doutrina estoica que retém do cinismo a ideia de que a felicidade reside na independência com relação a qualquer circunstância exterior, é uma criação coletiva. O antigo estoicismo tem origem com Zenão de Citium (325 - 264 a.C.), cipriota que veio a Atenas, onde, após ter sido aluno de um filósofo cínico, ensinava sob um pórtico, daí o nome de *estoicismo* ou *Filosofia do pórtico*.

Vivendo em harmonia com a razão, ou seja, com a natureza, o sábio estoico irá encontrar a paz da alma (*ataraxia*) afastando dele tudo o que poderia perturbá-lo, essencialmente as paixões consideradas como movimentos antinaturais, doenças da alma. A verdade - que repousa precisamente na ausência de paixão, ou *apatia* - implica um domínio comum da vontade e do julgamento para aceitar o destino mostrando-se desapegado com relação às coisas e aos homens, como afirmou com presteza os estoicos romanos.

A sabedoria estoica teve uma imensa influência através dos séculos: os temas saídos do estoicismo inspiraram, além de grandes escritores - Montaigne, Corneille, A. de Vigny, Maeterlinck -, filósofos entre os quais Descartes, Kant. Observemos finalmente que a moral estoica teve uma repercussão considerável na ética cristã, inclinando-a, às vezes, no sentido da severidade principalmente em matéria de sexualidade. (2)

**Pórtico.** Seita filosófica dos estoicos, cujo chefe, Zenão, ensinava debaixo de um pórtico de Atenas. (Do lat. *portico*, fem. Mudou de gênero por causa da terminação). (3)

**Estoicismo.** Doutrina que aconselha a indiferença e o desprezo pelos males físicos e morais, bem assim a insensibilidade perante as paixões. Para os estoicos, o mais importante é o encontro da tranquilidade espírito-

al. "O primeiro imperativo ético é viver de acordo com a natureza, isto é, conforme a razão, pois o natural é racional. A felicidade consiste na aceitação do destino e no combate contra as forças da paixão, que produzem intranquilidade. Resignando-se ao destino, o homem resigna-se também à justiça, pois o mundo, sendo racional, é também justo. Mas, apesar da teoria da resignação, muitos estoicos exerceram severa crítica social e política." (4)

(1) ENCICLOPÉDIA LUSO-BRASILEIRA DE CULTURA. Lisboa: Verbo, [s. d. p.]

(2) DUROZOI, G. e ROUSSEL, A. Dicionário de Filosofia. Tradução de Marina Appenzeller. Campinas, SP: Papirus, 1993

(3) GRANDE ENCICLOPÉDIA PORTUGUESA E BRASILEIRA. Lisboa/Rio de Janeiro: Editorial Enciclopédia, [s. d. p.]

(4) EDIPE - ENCICLOPÉDIA DIDÁTICA DE INFORMAÇÃO E PESQUISA EDUCACIONAL. 3. ed. São Paulo: Iracema, 1987.

### Hedonismo

Por Felipe Araújo

Derivado da palavra grega *hedonê*, que significa prazer e vontade, o **Hedonismo** é uma filosofia que coloca o prazer como bem supremo da vida humana. Alguns de seus representantes mais antigos são Aristipo de Cirene e Epicuro. A escola filosófica do hedonismo baseia-se em duas concepções de prazer: a primeira toma-o como critério das ações humanas; a segunda considera-o como único valor supremo. Esta divisão reflete a ambiguidade do conceito da palavra, permitindo várias classificações desta doutrina que tem diversas escolas diferentes.

Considerado o pai do hedonismo, Aristipo de Cirene fazia uma distinção entre os dois lados da alma humana. Para ele, existia o movimento suave da alma, que seria o que chamamos de prazer, e o movimento áspero da alma, ou seja, a dor. Aristipo concluiu que, independente de sua forma e origem, o prazer tem sempre o objetivo de diminuir a dor, sendo o único caminho para a conquista da felicidade. O filósofo ainda afirma que o prazer do corpo é o sentido da vida. Esta ideia é defendida por outros hedonistas clássicos como Teodoro de Cirene e Hegesias de Cirene.

Mas a teoria de Aristipo de Cirene foi modificada por Epicuro de Sa-

mos. Este afirmava que o verdadeiro prazer não estava na busca da satisfação do corpo, mas sim na libertação do sofrimento, da dor e da agitação. Porém, para se chegar a tal estado de extinção da dor é preciso buscar concentração em necessidades como equilíbrio, serenidade, entre outras, abandonando a busca desenfreada por bens e prazeres corporais, que seriam passageiros.

O hedonismo de Aristipo se diferencia do pregado por Epicuro na avaliação da moral do prazer. O primeiro diz que o prazer é um bem em si, podendo ser usado intensamente. Já Epicuro determina a moderação do prazer no intuito de que se possa chegar à verdadeira felicidade.

## \*\* Existencialismo

Por Matheus Maia Schmaelter

Existencialismo é um termo utilizado para designar o movimento filosófico e literário que teve início entre diversos pensadores em meados do século XX e que foi majoritariamente representado por filósofos franceses, mas que também foi atribuído a pensadores alemães como Martin Heidegger (1889 – 1976) e Karl Jaspers (1883 – 1969). A criação do termo é comumente atribuída ao filósofo francês Gabriel Marcel (1889 – 1973).

(...)

Mesmo que seja possível ver em alguns manuais de filosofia o termo “doutrina” ser aplicado ao existencialismo, é difícil que se possa considerá-lo dessa maneira. Uma doutrina tende a possuir um fio condutor coerente, o que de modo algum é possível perceber entre os existencialistas. Mesmo o termo “movimento”, utilizado acima, pode ser problemático, tendo em vista que quase todos os que foram reconhecidos como existencialistas negaram que pudessem ser contados como tais. O mais próprio, de fato, seria considerá-lo um “clima de pensamento”. Contudo, são diversos os conceitos comuns que permeiam os escritos dos diferentes autores ditos existencialistas. O absurdo da vida, a angústia diante da liberdade e da morte e o desespero diante de si mesmo são temas frequentemente abordados entre tais pensadores e escritores. Esses temas aparecem com frequência especialmente entre aqueles que experimentaram os horrores das duas Grandes Guerras do século XX, que demonstraram a falha dos ideais de progresso da humanidade através da razão, traçados pela filosofia iluminista. Nesse sentido, o existencialismo é visto como uma oposição à filosofia desenvolvida na idade moderna, especialmente ao idealismo alemão.

Sendo utilizado pela primeira vez por volta dos anos de 1930, o termo existencialismo está diretamente ligado ao termo “existencial”, que foi utilizado filosoficamente pela primeira vez em meados do século XIX. Alguns referem-se a Kierkegaard como o primeiro pensador a utilizar o termo “existência” nesse âmbito. A temática desse filósofo, que coloca na experiência existencial do ser humano o lugar próprio da filosofia, o modo de escrever em aforismos de Nietzsche e a concepção de Heidegger do ser humano como “jogado” no mundo, apresentam algumas das bases metodológicas e conceituais do existencialismo.

Se até o início do século XIX a filosofia se ocupava de questões gerais e abstratas, tendo uma de suas melhores representações na pergunta elaborada pelo alemão Gottfried Wilhelm Leibniz (1646 – 1716) e depois retomada por Heidegger, “porque há o ser e não, antes, o nada?”, com os chamados filósofos da existência a filosofia passa a ser considerada a partir da experiência dos indivíduos no mundo, e encontra seu avanço entre existencialistas como Jean-Paul Sartre (1905 – 1980), talvez o mais conhecido e importante entre eles, que nega que o ser humano possua uma essência que o determine e afirma que tal determinação é dada pela própria experiência existencial de cada um. (...)

Além daqueles já citados acima, outros filósofos a quem foi atribuída a denominação de existencialista são Albert Camus (1913 – 1960), Simone de Beauvoir (1908 – 1986) e Maurice Merleau-Ponty (1908 – 1961).

## \*\* A paz interior: como alcançar a tranquilidade emocional e mental

Por [Luz Ivonne Ream](#) [Jan 12, 2020]

*Escolher viver em paz*

*é um movimento do espírito, uma atitude de vida e uma decisão.*

Paz, tranquilidade, equilíbrio e mente calma. Todos estamos em busca desse estado de harmonia. Encontrar a paz interior não é uma questão de alcançar e manter um estado de apatia ou indiferença, mas sim de acessar aquela paz interior que todos desejamos, da maneira correta e concreta, enquanto permanecemos comprometidos com a vida.

Se ao menos entendêssemos que viver em harmonia está ao nosso alcance – mais do que costumamos imaginar – e que a serenidade não precisa nos custar um centavo...

Há oito fatores – ou atitudes – que podem nos ajudar a alcançar a tranquilidade e estabilidade emocional e mental. Eles são delineados em uma lista comumente atribuída a um estudo da Duke University:

1. Viva livre de especulações constantes e evite viver em um estado de desconfiança ou ressentimento. Alimentar o ressentimento é um fator determinante na vida de pessoas infelizes. (...)
2. Evite viver no passado. Avance do presente para o futuro. Uma preocupação não saudável com erros e falhas do passado pode levar à depressão. (...)
3. Não perca tempo nem gaste energia com coisas que você não pode mudar. Você deve cooperar com a vida ao invés de tentar fugir dela ou ir contra ela. Concentre-se no que você pode fazer, usando seus dons e talentos, até atingir seus objetivos. Não fique ligado em coisas que não estão em suas mãos ou em seu poder para resolver; confie nos processos da vida. Faça o que puder, independente da nossa responsabilidade. (...)
4. Permaneça envolvido no mundo em que você vive hoje e não se esconda disso. Não fique longe do mundo nem se torne um eremita ou um solitário, mesmo quando você passar por momentos emocionalmente difíceis. (...)
5. Quando a vida faz você passar por momentos injustos ou desafiadores, não permita que a autopiedade te domine. Aceite o fato de que ninguém passa pela vida sem um pouco de sofrimento e adversidade. (...)

Um dos aspectos mais difíceis de suportar no mundo atual é o bombardeio de estímulos a que estamos expostos. O mais preocupante é que muitos deles têm um selo de pressão ou urgência. Nós ainda nem acordamos e já temos um grande número de preocupações na nossa mente.

A tecnologia está absorvendo uma boa parte do nosso tempo. Em parte por causa do trabalho e também porque somos dependentes em relação às redes sociais. Elas são um espaço de socialização e comunicação que precisamos consultar constantemente.

Nessas condições, é praticamente impossível estabelecer um contato interior verdadeiro. Para isso, precisaríamos de espaços de silêncio interior, ou seja, teríamos que reduzir esse volume de estímulos ao mínimo e deixar espaços em branco que nos permitissem prestar atenção aos nossos próprios pensamentos e emoções para ouvi-los com clareza.

Hoje temos muito mais estímulos auditivos do que antigamente. Muitas vezes nos sentimos chamados para fora de nós mesmos por ruídos externos: uma sirene tocando, um motor rugindo ou um aviso sonoro anunciando a chegada de uma nova mensagem. Tudo isso acontece com uma densidade impressionante.

Às vezes sentimos vontade de ir para bem longe, para um lugar onde não haja barulho. Se pudermos fazer isso, nada melhor do que realizá-lo. O problema é que muitas vezes isso não é possível porque os compromissos nos impedem. No entanto, não precisamos nos resignar com esse peso constante. (...)

**Quando não temos momentos de silêncio interior, permanecemos tensos.** E com o passar do tempo, essa tensão se transforma em sofrimento. Nós vivemos sofrendo. Isso não é um modo saudável de viver. Para sair desse estado, temos que aprender a estabelecer limites, tanto nos estímulos que recebemos quanto nas responsabilidades que impomos a nós mesmos.

No mundo atual, o primeiro limite a ser fixado é com a tecnologia. Nós gastamos muito tempo nas nossas redes sociais e e-mails. Acreditamos que tudo isso traz uma grande contribuição para as nossas vidas, mas não é bem assim. Eles nos roubam momentos valiosos e nos impedem de ouvirmos a nós mesmos.

(...) Somente a partir do silêncio interior poderemos ouvir o que o nosso corpo diz: as suas reclamações, os seus alertas, os seus prazeres. Também precisamos dessa forma de silêncio para redescobrirmos e identificarmos o que pensamos e o que sentimos em relação à nossa vida. O silêncio interior é um presente que não devemos negar a nós mesmos.

6. Cultive virtudes: amor, humor, compaixão e lealdade. Verdadeiras virtudes e valores não estão nas coisas que vêm e vão, elas permanecem estáveis. (...)
7. Tenha expectativas realistas em relação a você mesmo. Temos que ser muito realistas sobre nossas próprias habilidades, dons e talentos e, acima de tudo, nossas limitações. (...)
8. Encontre algo – ou alguém – maior do que você mesmo para acreditar. As pessoas autocentradas quase nunca experimentam a felicidade, porque é em dar que realmente recebemos. Sempre haverá alguém para admirar e, acima de tudo, alguém para servir. (...)