

UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA
BACHARELADO INTERDISCIPLINAR EM CIÊNCIAS HUMANAS

MEMENTO MORI: REFLEXÕES SOBRE A FINITUDE E O VALOR DA VIDA

CLÁUDIO CALAZANS DE MATTOS

Juiz de Fora/MG

2025

CLÁUDIO CALAZANS DE MATTOS

MEMENTO MORI: REFLEXÕES SOBRE A FINITUDE E O VALOR DA VIDA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade de Ciências Humanas da UFJF como requisito básico para a conclusão Do Curso de Bacharelado Interdisciplinar em Ciências Humanas.

Orientador: Luciano Caldas Camerino

Juiz de Fora/MG

2025

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	3
2 JUSTIFICATIVA.....	4
3 OBJETIVOS.....	5
4 METODOLOGIA.....	6
5 DESENVOLVIMENTO.....	7
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	15
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	16

1 INTRODUÇÃO

A expressão latina “Memento Mori”, que se traduz como “lembre-se de que você vai morrer”, transcende a origem cristã e militar que carrega para se constituir como um convite filosófico para a reflexão acerca da inevitabilidade da morte e fragilidade da existência. Longe de ser uma lembrança mórbida, o Memento Mori, principalmente, na tradição estoica, se cristaliza como um princípio para a valorização do tempo presente e a construção de uma vida em harmonia com a consciência da transitoriedade (Giacomin e Firmo, 2015). Ao internalizar a finitude, o indivíduo é impelido a reavaliar prioridades, desapegar-se de trivialidades e buscar um propósito mais profundo em suas ações diárias, alinhando escolhas a valores essenciais para uma vida plena (Maia, 2024).

No cenário contemporâneo, a relevância do Memento Mori ganha contornos ainda mais acentuados. A sociedade atual, moldada pelos preceitos do neoliberalismo, caracteriza-se por uma incessante busca por produtividade, aceleração da informação e proliferação de estímulos que, paradoxalmente, podem gerar uma sensação de vazio e desconexão com o essencial da existência humana (Soave, 2015). Nesse âmbito, a busca constante pelo “mais” (mais experiências, mais bens, mais interações virtuais) resulta, paradoxalmente, em uma sensação de vazio e na perda de conexão com o essencial (Edler, 2017). A era digital, em particular, com as redes sociais e a economia da atenção, intensifica fenômenos como a síndrome de FOMO (*Fear of Missing Out*), que reflete o medo de perder algo importante e a constante inquietação em relação ao futuro (Naia, 2024).

Ao relacionar, atualmente, há uma era marcada pela aceleração da informação e pela proliferação de estímulos, que ao invés de preencherem a vida com significado, geralmente lançam os indivíduos em uma corrida incessante por novidades, prazeres fugazes e conquistas passageiras (Rosa, 2022). Tais perspectivas vão contra as premissas do estoicismo, que defendia que a virtude seria buscar a prática da virtude ao controlar suas paixões e viver de acordo com a razão (Malacrida et al., 2020).

Essa dinâmica afasta o indivíduo da vivência consciente do presente, contrastando diretamente com a proposta estoica de uma vida ancorada no “aqui e agora” (Svendsen, 2010). Neste âmbito, de acordo com Cruz (2018), o memento mori aparece em seu sentido clássico: a mortalidade de cada sujeito deve atuar como um remédio contra a procrastinação e a vaidade, por exemplo. Assim, os limites da existência humana devem destacar o valor de cada instante e a brevidade do tempo deve estar em cada ação humana com a marca da singularidade.

Diante desse contexto, surge o questionamento central que norteia a presente pesquisa: “De que forma o Memento Mori, ao enfatizar a finitude da vida, pode gerar reflexões acerca do valor da vida presente? E como essa consciência da própria mortalidade pode impactar a maneira como vive-se e redefine-se os objetivos e aspirações em meio a uma era de constante produtividade e superficialidade?”.

Ao relacionar, o conceito de Memento Mori oferece ferramentas para repensar variados âmbitos da vida, como por exemplo: a ansiedade contemporânea, a gestão do tempo, as prioridades e os valores que orientam as vidas. Ao reconhecer que o tempo é um recurso precioso e que ele se esvai a cada instante, a filosofia estoica lança o desafio de desprender das pressões externas e a encontrar uma maneira mais consciente de estar no mundo (Figueredo, 2021).

Portanto, parte-se da hipótese de que a filosofia estoica, com a proposta de uma vida consciente da finitude, guiada pelo cultivo da sabedoria e pela valorização do presente, oferece um arcabouço para a compreensão e, possivelmente, a superação do vazio existencial e da insatisfação crônica que caracterizam o cenário contemporâneo. Assim, o trabalho se propõe a explorar a pertinência e a aplicabilidade dessa perspectiva filosófica na atualidade, buscando demonstrar como os ensinamentos estoicos podem fornecer ferramentas para repensar a ansiedade contemporânea, gestão do tempo, prioridades e valores que orientam a existência humana.

2 JUSTIFICATIVA

A escolha do tema justifica-se pela sua intrínseca e crescente relevância, tanto no campo da filosofia quanto no das ciências humanas. Segundo Cruz (2018), o sentido da vida humana está vinculado aos seus limites temporais e, sem esses limites, os elementos que atribuem valor para a existência seriam eliminados. Desse modo, em uma sociedade que frequentemente nega ou posterga a reflexão sobre a mortalidade, imersa em distrações e na busca incessante por sucesso e consumo, o conceito de Memento Mori se constitui como um contraponto. Ao relacionar, a filosofia estoica, ao abordar a finitude humana como um aspecto central de seus conceitos, oferece uma perspectiva acerca da mortalidade, valorizando o presente e focando no que realmente importa (Santos, 2021).

No contexto contemporâneo, a gestão do tempo é frequentemente marcada por demandas incessantes e pela ilusão de que sempre há mais a ser feito ou experimentado, um fenômeno exacerbado pela síndrome de FOMO. Essa inquietação constante em relação ao

futuro e a fuga do presente fragmentam a experiência humana, esvaziando momentos de profundidade e gratificação pessoal (Soriano Sánchez et al., 2022). Nesse cenário, a abordagem estoica, que propõe a aceitação do que não se pode controlar e a concentração no que está sob nosso domínio, oferece um caminho para a serenidade e a resiliência.

Ademais, o tema possui relevância acadêmica e filosófica. Desse modo, conforme corroborado por Silva Martins (2021), ao pensar em uma perspectiva prática, a filosofia moderna elabora uma visão instrumental sobre a relação entre o pensamento e a natureza. Assim, a abordagem estoica, ao não separar reflexão e ação, faz com que o conceito de *Memento Mori* transcenda uma ideia abstrata, propondo uma mudança efetiva na conduta e nas prioridades de quem o incorpora, conforme observado em textos como os de Matousek (2024).

A carência de discussões acadêmicas aprofundadas sobre a aplicação prática dos ensinamentos estoicos no contexto atual, especialmente em trabalhos que transcendam a análise histórica para explorar seu impacto nas dificuldades contemporâneas, reforça a pertinência da presente pesquisa. Pretende-se, assim, contribuir para a geração de novas reflexões sobre questões existenciais prementes, enriquecendo o debate acadêmico e para a vida humana no século XXI.

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo geral

Analisar a aplicabilidade do conceito de *Memento Mori* e suas implicações para o entendimento da finitude em contextos contemporâneos, investigando de que forma essas reflexões filosóficas podem contribuir para uma reorientação dos valores e práticas cotidianas na busca por uma vida mais consciente e plena.

3.2 Objetivos específicos

- Realizar uma análise aprofundada dos principais conceitos estoicos relacionados ao *Memento Mori*, fundamentando-se em obras clássicas de autores como Marco Aurélio (*Meditações*), Sêneca (*Sobre a Brevidade da Vida*, *Cartas a Lucílio*) e Epicteto (*Manual de Epicteto*), bem como em textos contemporâneos pertinentes, como “A morte como conselheira” de Rubem Alves;

- Investigar como a perspectiva estoica sobre a finitude e gestão do tempo pode ser empregada como uma estratégia para enfrentar os desafios da vida moderna, com foco na promoção da valorização do presente e na minimização dos impactos da dispersão e da ansiedade, exemplificadas pela síndrome de FOMO;
- Discutir as implicações sociais e possibilidades de aplicação prática do conceito de Memento Mori, considerando tanto os ensinamentos dos filósofos estoicos quanto a literatura contemporânea que aborda temas correlatos, visando uma compreensão crítica e contextualizada da relevância para a sociedade atual.

4 METODOLOGIA

A presente investigação foi conduzida sob uma abordagem qualitativa, que se mostra adequada para explorar as subjetividades e nuances das reflexões estoicas sobre a finitude e sua aplicabilidade aos dilemas contemporâneos. A pesquisa qualitativa, conforme Ana e Lemos (2018), tem se consolidado como uma ferramenta valiosa nas ciências sociais, permitindo uma compreensão aprofundada de contextos e questões específicas, com flexibilidade para captar percepções e interpretações iniciais sobre o fenômeno em estudo.

A metodologia proposta buscou estabelecer uma correlação teórica e promover uma análise reflexiva, conectando os conceitos filosóficos estoicos com as problemáticas da modernidade. Consistiu em uma revisão bibliográfica, englobando tanto a literatura filosófica clássica quanto artigos e trabalhos contemporâneos que abordam o Memento Mori e a filosofia estoica.

O levantamento incluiu as obras dos pensadores estoicos já mencionados (Marco Aurélio, Sêneca, Epicteto), além de estudos mais recentes que exploram a aplicabilidade de seus ensinamentos no contexto atual. O objetivo foi identificar os conceitos-chave, as discussões e as interpretações que fundamentam o Memento Mori e analisar sua evolução ao longo do tempo para responder às demandas do presente.

Foi dada ênfase para a análise das obras filosóficas estoicas, que serviram como base teórica para o desenvolvimento das discussões. Para tanto, foi empregada uma abordagem hermenêutica, que possibilitou uma interpretação cuidadosa dos textos, considerando tanto o contexto histórico em que foram produzidos quanto os significados subjacentes que essas reflexões adquirem na contemporaneidade. A hermenêutica, segundo Caprara (2003), expandiu-se da habilidade de interpretação na filosofia grega para um sentido mais amplo,

concentrando-se na compreensão da existência humana por meio de uma reflexão filosófica aprofundada.

Paralelamente, foi realizada uma análise interpretativa e comparativa entre os ensinamentos estoicos e os fenômenos contemporâneos que influenciam a percepção do tempo e ansiedade pela vivência do momento presente, como a síndrome de FOMO. Essa análise permitiu identificar pontos de convergência e divergência entre os princípios estoicos e a realidade atual, contribuindo para uma compreensão crítica e contextualizada. Segundo Garcia (2016), a revisão bibliográfica constrói a base teórica do conhecimento sobre o tema investigado. Logo, em qualquer pesquisa, a revisão de literatura é um componente essencial.

A etapa final envolveu a reflexão e síntese dos achados. A partir da análise das obras e das leituras complementares, foram desenvolvidas interpretações que conectaram os ensinamentos estoicos aos desafios de viver consciente da finitude e da brevidade da vida, com gratidão e plenitude no mundo atual. Esta etapa foi importante para a formulação das conclusões da pesquisa e para a estruturação dos argumentos que sustentam a relevância do Memento Mori como uma filosofia prática para a valorização do tempo e da vida.

Para garantir a clareza do estudo, foram estabelecidas delimitações e limitações. A delimitação focou especificamente nas obras centrais da filosofia estoica e em fenômenos contemporâneos diretamente relacionados com a gestão do tempo e finitude. Quanto às limitações, reconhece-se que a análise filosófica, por sua natureza interpretativa, pode ser influenciada por diferentes leituras e abordagens pessoais, além da abrangência limitada do estudo em abarcar todas as variáveis da modernidade.

5 DESENVOLVIMENTO

A presente seção, constitui o cerne da então pesquisa. É neste espaço que se desdobram as análises e discussões teóricas que buscam responder a problemática central e alcançar os objetivos propostos. Nos subtítulos subsequentes, é apresentado conceitos fundamentais e conexões argumentativas que sustentam as reflexões sobre a temática. A etapa é, portanto, a mais substancial do trabalho, visando construir um panorama fundamentado acerca do tema.

5.1 O berço grego e a expansão romana do estoicismo

Inicialmente, pode-se dizer que há uma divisão do estoicismo em três fases: grega clássica, romana e tardo-antiga (Santos, 2021). Como forma de aprofundar, o estoicismo, como

escola filosófica, fincou suas raízes principalmente na Grécia Antiga, mais precisamente em Atenas, por volta do início do século III a.C (Silva e Carvalho, 2020). Seu fundador, Zenão de Cítio (c. 334 – c. 262 a.C.), um mercador fenício que após um naufrágio, encontrou na filosofia um novo rumo para sua vida, passou a ensinar sob um pórtico conhecido como Stoa Poikile que, em grego, significa “pórtico pintado”, “portão”, localizado na Ágora de Atenas, daí a origem do nome “Estoicismo” (Pichler; Zancanaro; Oliveira, 2019). Este período, conhecido como helenístico, foi marcado por profundas transformações políticas, sociais e culturais. Bem como com o declínio da pólis grega clássica e ascensão de grandes impérios, como o de Alexandre, o Grande (Motta; Rosa; Santos, 2017).

Nesse cenário de incertezas e mudanças, as filosofias helenísticas, incluindo o Estoicismo, Epicurismo e Ceticismo, surgiram como faróis, oferecendo aos indivíduos caminhos para alcançar a eudaimonia (felicidade ou florescimento humano) e a ataraxia (tranquilidade da alma) em um mundo cada vez mais cosmopolita e, por vezes, instável. Assim, viver filosoficamente, significava escolher um modo de vida, submeter-se a práticas discursivas e corporais regulares (como meditação, contemplação da morte, autoexame) e buscar a conversão interior por meio do cultivo da razão, da moderação e da sabedoria (Reale, 1994).

O estoicismo primitivo ou estoicismo antigo, teve como figuras centrais, além de Zenão, seus sucessores Cleantes de Assos (c. 331 – c. 232 a.C.) e, notadamente, Crisipo de Solos (c. 280 – c. 206 a.C.). Crisipo é frequentemente considerado o segundo fundador do estoicismo, devido a sua vasta obra de sistematização e desenvolvimento da doutrina, embora a maior parte de seus escritos tenha se perdido (Santos, 2018).

Segundo Sellars (2006), a primeira fase do estoicismo caracterizou-se por um sistema filosófico abrangente, dividido em três partes interligadas: a lógica (teoria do conhecimento e da argumentação), a física (uma visão de mundo panteísta e determinista, onde o cosmos é governado pelo Logos divino, a razão universal) e a ética (o estudo de como viver bem, em harmonia com a natureza e a razão).

Com a expansão romana e a crescente influência da cultura grega em Roma, o Estoicismo encontrou um terreno fértil para se disseminar e se adaptar. O chamado estoicismo médio, representado por figuras como Panécio de Rodes (c. 185 – c. 110 a.C.) e Possidônio de Apameia (c. 135 – c. 51 a.C.), desempenhou papel na introdução e popularização da filosofia estoica entre a elite romana (Trindade e Trindade, 2016). Tais pensadores buscaram tornar o estoicismo mais palatável e prático para os romanos, suavizando alguns dos aspectos mais rígidos e incorporando elementos do platonismo e do aristotelismo.

No entanto, é na fase romana do estoicismo, a qual será privilegiada ao longo do presente trabalho, que o estoicismo atingiu seu apogeu em termos de influência e produção literária, dando origem ao que se conhece como estoicismo novo ou imperial. É de tal fase que provêm os textos mais completos e influentes (Gonçalves, 2022). Este período testemunhou uma ênfase ainda maior nos aspectos éticos e práticos da filosofia, tornando-a um guia para a vida cotidiana, focado na virtude, no dever, autodisciplina e serenidade interior diante das vicissitudes da sorte. A filosofia estoica, com sua ênfase na cosmopolitismo (a ideia de que todos os seres humanos são cidadãos do mesmo universo) e na importância da razão e da virtude como os únicos bens verdadeiros, ofereceu um arcabouço moral para muitos romanos, desde escravos e libertos até imperadores (Porto, 2018).

Ademais, como forma de complementar, a fase romana do estoicismo caracterizou-se por uma profunda reformulação ética da doutrina grega, adaptando-se para as exigências morais e políticas de uma sociedade voltada ao dever cívico, disciplina e ao domínio das paixões (Santos, 2018). Já o estoicismo tardo-antigo, nos séculos III e IV d.C., marcou-se por um processo de reelaboração e sincretismo, sendo absorvido por correntes como o neoplatonismo e influenciando também o pensamento cristão primitivo, especialmente no tocante à ética, espiritualidade e liberdade interior, revelando-se como um legado filosófico duradouro que transcendeu seus limites históricos e contribuiu para a construção da tradição intelectual do Ocidente (Santos, 2021).

Dessa forma, pode-se perceber que embora o estoicismo tenha surgido em um cenário de instabilidade política e transformação cultural, ele consolidou-se como uma doutrina capaz de atravessar séculos e civilizações. Tal permanência histórica não se deve apenas a coerência teórica de seu sistema, mas sobretudo a sua aplicabilidade prática, tornando-se um recurso existencial acessível tanto aos cidadãos da antiguidade quanto aos sujeitos do mundo contemporâneo, em que angústias, paradoxalmente, continuam ressoando com os mesmos dilemas humanos, corroborando ao entendimento do *memento mori*, da finitude e valor da vida, que se relaciona com os preceitos estoicos.

5.2 Principais autores e suas contribuições fundamentais

O legado do estoicismo, especialmente em sua vertente romana, encontra em três figuras principais: Lúcio Aneu Sêneca, Epicteto e Marco Aurélio, uma síntese entre reflexão filosófica e experiência de vida. Seus escritos, ainda que distintos em estilo, origem e propósito,

convergem para um mesmo eixo ético: a busca pela virtude como o bem supremo, aceitação consciente da finitude e cultivo da razão como guia interior (Silva Zinato, 2024).

Em suas obras, a filosofia não aparece como construção teórica abstrata, mas como exercício cotidiano de autodomínio e discernimento. Nesse sentido, conforme enfatiza Martins (2021), citando Pierre Hadot, o estoicismo deve ser compreendido antes de tudo como um modo de vida, fundado em práticas espirituais que visam a transformação do sujeito e construção de uma liberdade interior (Hadot, 2014).

De acordo com Silveira (2021), Lúcio Aneu Sêneca (c. 4 a.C. – 65 d.C.) foi uma figura diversificada: dramaturgo, estadista, conselheiro do imperador Nero e um dos mais expoentes do estoicismo. Sua notória obra inclui ensaios filosóficos, cartas e tragédias. Entre seus textos mais relevantes para a presente pesquisa, isto é, acerca do *memento mori*, do valor da vida e da consciência da finitude, destacam-se “Sobre a Brevidade da Vida”, onde Sêneca argumenta que a vida não é curta por natureza, mas se torna assim pela forma como a se desperdiça com trivialidades e vícios, e as “Cartas a Lucílio”, uma coleção de epístolas que oferecem conselhos práticos sobre como aplicar os princípios estoicos no cotidiano (Silveira, 2021).

Outrossim, Sêneca enfatizava a importância do autoexame, da gestão do tempo, considerando-o nosso bem mais precioso, e da preparação para a adversidade, incluindo a própria morte. Para ele, a filosofia é uma arte de viver, e a reflexão sobre a finitude não deve gerar angústia, mas sim um senso de urgência para viver bem o presente (Sêneca, 2017). Em cartas a Lucílio, Sêneca propõe a consciência da morte como instrumento para uma vida significativa. Segundo Dinucci (2014), Epicteto (c. 55 – 135 d.C.), foi nascido escravo na Frígia e tornou-se um influente filósofo estoico após conquistar sua liberdade. Seus ensinamentos foram compilados por seu discípulo Arriano em duas obras principais: o “*Enchiridion*” (Manual) e as “*Diatribes*” (Discursos).

A filosofia de Epicteto é eminentemente prática e focada na distinção fundamental entre o que está sob nosso controle, nossos pensamentos, julgamentos, desejos e aversões, e o que não está, nosso corpo, reputação, posses, eventos externos. A chave para a *ataraxia*, segundo Epicteto, reside em concentrar nossos esforços exclusivamente naquilo que podemos controlar e aceitar com serenidade o que não podemos. Sua abordagem à morte é direta: ela é um evento natural, inevitável, e não deve ser temida, dado que o medo reside em nossos julgamentos sobre ela, não na morte em si (Epicteto, 2006). Ademais, no manual, Epicteto sugere que a meditação sobre a morte é um exercício essencial para a liberdade interior. Ao contemplar a finitude, somos levados a valorizar o presente e a cultivar virtudes como a coragem, a moderação e a justiça (Epicteto, 2021).

Marco Aurélio (121 – 180 d.C.), o imperador-filósofo, deixou para a posteridade uma obra singular: “Meditações”. Trata-se de um diário pessoal, escrito em grego durante suas campanhas militares, onde ele reflete sobre os desafios do poder, a natureza efêmera da vida e aplicação dos princípios estoicos para manter a serenidade e a integridade moral (Aurelio, 2023).

As “Meditações” oferecem um vislumbre íntimo da luta de um homem poderoso para viver de acordo com a virtude, a razão e o dever. Marco Aurélio frequentemente meditava sobre a transitoriedade de todas as coisas, a insignificância das preocupações mundanas diante da vastidão do cosmos e importância de viver cada dia como se fosse o último, com propósito e aceitação. A morte, para ele, seria uma transformação natural, parte do ciclo cósmico e a lembrança de sua inevitabilidade serve como um antídoto contra a arrogância e a procrastinação (Alves, 1991).

Para além, embora Zenão de Cítio, Cleantes e Crisipo tenham sido os fundadores e sistematizadores do estoicismo antigo, são as obras de Sêneca, Epicteto e Marco Aurélio que em grande medida moldaram a percepção e a prática do estoicismo ao longo dos séculos e que continuam a inspirar aqueles que buscam sabedoria para navegar as complexidades da existência. Seus ensinamentos sobre a aceitação da finitude, a valorização do presente e a busca pela virtude como o único bem verdadeiro fornecem um alicerce sólido para as reflexões acerca da finitude e do valor inerente à vida (Santos, 2021).

Ainda, como sublinha Santos (2021), os estoicos concebiam a natureza como um cosmos harmônico, ordenado por uma razão universal, no qual tudo tem seu lugar e sentido. Por exemplo, para Marco Aurélio, meditar sobre a morte não era um exercício mórbido, mas sim um gesto de sabedoria, dado o que define a vida não é sua duração, mas a forma como é vivida (Caprara, 2003). Desse modo, ao reconhecer nossa finitude e fragilidade dentro desse todo, aprende-se não a temer, mas a viver com mais lucidez, responsabilidade e serenidade.

5.3 A relevância perene do estoicismo diante da finitude e do valor da vida

Naia (2014), discorre que a negação da imperfeição, e, por extensão, da morte e vulnerabilidade, é um dos traços mais marcantes da cultura contemporânea. Alves (1991), por sua vez, defende que a morte, quando reconhecida como uma presença constante, pode funcionar como uma conselheira silenciosa e potente, capaz de reorganizar as prioridades existenciais do sujeito.

Desse modo, a morte, vista não como o fim, mas como uma mestra, ensina a viver melhor. Ele sugere que viver como se fosse imortais leva a banalização da vida e procrastinação do essencial. Assim, ao internalizar a consciência da morte, torna-se mais atentos aos instantes, mais seletivos nas escolhas e mais sensíveis ao valor daquilo que é efêmero (Alves, 1991).

Ao correlacionar, como corrobora Santos (2021), em uma contemporaneidade marcada pela aceleração, pela busca incessante por produtividade e, paradoxalmente, por um crescente sentimento de vazio existencial, o estoicismo mostra-se não como uma relíquia do passado, mas como uma fonte viva de ensinamentos práticos para uma vida mais significativa e ancorada no presente, compreendendo também a existência da finitude inerente à experiência humana.

Marco Aurelio, por exemplo, dava ao pensamento da morte como força ordenadora da vida. Para ele, morrer é natural e faz parte da ordem do cosmos. Assim, a morte deixa de ser um inimigo a ser combatido e se torna uma conselheira que ensina o desapego, a aceitação e foco no presente (Aurelio, 2023).

A filosofia estoica, nesse âmbito, ao abordar a mortalidade não como um tabu a ser evitado, mas como uma realidade a ser integrada à vida, oferece ferramentas para o enfrentamento da ansiedade contemporânea e para a redescoberta do que verdadeiramente importa (Calonga et al., 2021). Em um mundo saturado de estímulos e distrações, onde a síndrome de FOMO se alastra, a serenidade e a clareza propostas pelos estoicos ressoam com particular urgência.

O texto de Santos (2021), argumenta que o excesso de informação, o ritmo acelerado e as múltiplas demandas contemporâneas alimentam um estado de angústia e dispersão mental. Frente a isso, a filosofia estoica propõe uma ética da simplicidade e da interioridade. Por exemplo, Sêneca criticava aqueles que viviam como se fossem imortais, adiando constantemente a busca pelo autoconhecimento e pela sabedoria.

Segundo Silva Martins (2021), a articulação entre finitude e transformação existencial aparece, ainda, na abordagem do “exercício da morte”, que consistia em meditar diariamente sobre a morte para se preparar para ela, mas também para purificar os desejos e ordenar a vida com sobriedade. Essa prática também é o cerne do *memento mori*, que se alinha com o estoicismo.

Portanto, conforme corrobora Santos (2021), o estoicismo permanece atual não como sistema rígido de doutrinas, mas como um caminho de formação do sujeito moral em meio a um cenário de excesso de estímulos, ansiedade e desorientação. Assim sendo, o *memento mori*, em tal contexto, não convida ao lamento, mas para a maturidade emocional e consciência da própria finitude.

5.4 A essência do memento mori na filosofia estoica, o memento mori como estratégia para desafios contemporâneos e implicações sociais da aplicação prática

Conforme estabelecido, o Memento Mori, enquanto lembrança da mortalidade, não se restringe a um mero convite à melancolia, mas se configura como um pilar da filosofia estoica para a construção de uma vida virtuosa e significativa. As obras de Marco Aurélio, Sêneca e Epicteto, pilares do estoicismo romano, oferecem um panorama sobre a aplicação prática do Memento Mori. Marco Aurélio, frequentemente refletia sobre a transitoriedade da vida e insignificância das preocupações mundanas diante da vastidão do cosmos (Aurelio, 2023). A morte, para ele, era uma transformação natural, parte do ciclo cósmico, e a lembrança de sua inevitabilidade servia como antídoto contra a arrogância e a procrastinação (Alves, 1991).

Sêneca, argumentava que a vida não é curta por natureza, mas se torna assim pela forma como a desperdiçamos com trivialidades e vícios (Silveira, 2021). Para Sêneca, a filosofia era uma arte de viver, e a reflexão sobre a finitude não deveria gerar angústia, mas um senso de urgência para viver bem o presente (Sêneca, 2017).

Epicteto, focava na distinção entre o que está sob nosso controle (pensamentos, julgamentos, desejos e aversões) e o que não está (corpo, reputação, posses, eventos externos). A meditação sobre a morte, segundo Epicteto, é um exercício essencial para a liberdade interior, levando à valorização do presente e ao cultivo de virtudes como coragem, moderação e justiça (Epicteto, 2021).

Rubem Alves, em “A morte como conselheira”, complementa essa perspectiva ao defender que a morte, quando reconhecida como uma presença constante, pode funcionar como uma conselheira silenciosa e potente (Alves, 1991). Ele sugere que viver como se fosse imortal leva à banalização da vida e procrastinação do essencial. Ao internalizar a consciência da morte, tornamo-nos mais atentos aos instantes, mais seletivos nas escolhas e mais sensíveis ao valor daquilo que é efêmero.

Portanto, a análise teórica revela que o Memento Mori, no contexto estoico, é uma ferramenta filosófica que ao invés de induzir ao desespero, impulsiona o indivíduo a uma vida mais consciente, virtuosa e plena. A aceitação da finitude, a valorização do presente e a busca pela virtude são os pilares que sustentam essa perspectiva, fornecendo um alicerce sólido para as reflexões acerca do valor inerente da vida.

Assim, a compreensão estoica da finitude e do tempo oferece um contraponto poderoso aos desafios da vida contemporânea, especialmente no que tange a valorização do presente e

redução dos impactos da dispersão moderna, como a síndrome de FOMO. A sociedade atual, marcada pela aceleração da informação, pela busca incessante por produtividade e por um crescente sentimento de vazio existencial, encontra no estoicismo uma fonte de ensinamentos práticos para uma vida mais significativa e ancorada no presente. A filosofia estoica, ao propor uma ética da simplicidade e da interioridade, critica aqueles que vivem como se fossem imortais, adiando constantemente a busca pelo autoconhecimento e pela sabedoria (Santos, 2021).

O Memento Mori, nesse contexto, atua como uma estratégia para o enfrentamento da ansiedade contemporânea. Ao internalizar a ideia de que o tempo é um recurso finito e precioso, o indivíduo é incentivado a direcionar sua atenção e energia para o que realmente importa, desapegando-se de preocupações triviais e da busca incessante por novidades e prazeres fugazes. A prática da meditação sobre a morte, um exercício central no estoicismo, não visa à morbidez, mas a ordenação da vida com sobriedade (Silva Martins, 2021).

Ao invés de se deixar levar pela correnteza da aceleração e superficialidade, o Memento Mori convida à pausa, reflexão e reconexão com o essencial. A consciência da finitude impulsiona a uma vivência mais plena de cada instante, transformando a ansiedade em propósito e a dispersão em foco. A serenidade e clareza propostas pelos estoicos ressoam com particular urgência em um mundo saturado de estímulos e distrações, oferecendo um caminho para a redescoberta do que verdadeiramente importa (Nascimento e Ferreira, 2024).

A aplicação prática do conceito de memento mori transcende o âmbito individual, gerando implicações sociais significativas. Em uma sociedade que, como aponta Naia (2014), tende à negação da imperfeição, da morte e da vulnerabilidade, a reintegração da consciência da finitude pode promover uma reorientação coletiva de valores. A valorização do presente, a busca por uma vida mais autêntica e a redução da dependência de validações externas, podem contribuir para a construção de comunidades mais resilientes e focadas no bem-estar genuíno.

A ênfase na virtude e na sabedoria, em detrimento da acumulação de bens ou da busca incessante por status, pode levar a uma redefinição do sucesso e da felicidade em termos mais humanos e sustentáveis. Isso pode se traduzir em uma maior preocupação com o coletivo, com a sustentabilidade ambiental e com a construção de relações interpessoais mais significativas (Waltman; Codd III; Pierce, 2025).

Portanto, a aceitação da finitude pode fomentar uma maior empatia e compaixão. Ao reconhecer a fragilidade da própria existência, o indivíduo tende a desenvolver uma maior compreensão e tolerância em relação aos outros, promovendo a solidariedade e cooperação. A consciência da brevidade da vida pode, inclusive, não apenas transformar a vida individual, mas

também contribuir para a construção de uma sociedade mais consciente, ética e humanizada, capaz de enfrentar os desafios da contemporaneidade com maior serenidade e propósito.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir de todo o conteúdo apresentado, abordado, analisado e refletido, considerações finais mostram-se necessárias. Desse modo, a presente pesquisa buscou analisar a aplicabilidade do conceito de Memento Mori e suas implicações para o entendimento da finitude em contextos contemporâneos, investigando de que forma essas reflexões filosóficas podem contribuir para uma reorientação dos valores e práticas cotidianas na busca por uma vida mais consciente.

Ao longo do trabalho, revisou-se as raízes estoicas do Memento Mori, explorando as nuances teóricas e a relevância perante os desafios da modernidade. Desse modo, os objetivos propostos foram alcançados. A análise teórica dos principais conceitos estoicos relacionados ao Memento Mori, fundamentada nas obras de Marco Aurélio, Sêneca e Epicteto, demonstrou que a lembrança da mortalidade, para os estoicos, não é um convite para a melancolia, mas um catalisador para a valorização do presente e a prática da virtude.

Nesse âmbito, a consciência da finitude impulsiona o indivíduo a desapegar-se de trivialidades e então buscar um propósito mais profundo em suas ações, alinhando escolhas a valores essenciais para uma vida plena. Ademais, investigou-se como a compreensão estoica da finitude e do tempo pode ser aplicada como estratégia para enfrentar desafios contemporâneos, como a síndrome de FOMO e a aceleração da informação.

Constatou-se que a filosofia estoica oferece um contraponto significativo para a cultura da distração e da busca incessante por produtividade. Ao internalizar a ideia de que o tempo é um recurso finito e precioso, o sujeito é incentivado a direcionar sua atenção e energia para o que realmente importa para si, transformando a ansiedade em propósito e a dispersão em foco. A prática da meditação sobre a morte, um exercício central no estoicismo, revelou-se uma ferramenta para a “purificação” dos desejos e a ordenação da vida com sobriedade.

Por fim, cabe destacar que a discussão sobre as implicações sociais da aplicação prática do conceito de memento mori revelou que a reintegração da consciência da finitude pode promover uma reorientação coletiva de valores. A valorização do presente, a busca por uma vida mais autêntica e redução da dependência de validações externas podem contribuir para a construção de comunidades mais resilientes e focadas no bem-estar genuíno.

Outrossim, a aceitação da finitude pode, ainda, fomentar uma maior empatia e compaixão, impulsionando ações mais urgentes em relação a problemas sociais e ambientais. Portanto, o memento mori, em sua essência estoica, transcende a mera reflexão sobre a morte para se tornar um guia verdadeiramente prático para a vida. Ele nos convida a viver com maior consciência, propósito e gratidão, reconhecendo a brevidade da existência como um estímulo para aproveitar cada instante e cultivar o que é verdadeiramente valioso.

A filosofia estoica, dessa forma, permanece como uma fonte de sabedoria atemporal, capaz de oferecer reflexões profundas e ferramentas práticas para navegar as complexidades da vida contemporânea, promovendo uma existência mais plena e significativa.

Como limitações do estudo, reitera-se que a análise filosófica, por seu caráter interpretativo, pode ser influenciada por diferentes leituras e abordagens pessoais. Além disso, a abrangência do estudo foi delimitada às obras centrais da filosofia estoica e a fenômenos contemporâneos diretamente relacionados à gestão do tempo e finitude, não esgotando todas as variáveis da modernidade. Contudo, espera-se que a pesquisa sirva como um ponto de partida para futuras investigações, aprofundando o diálogo entre a sabedoria antiga e os desafios do mundo atual.

REFERÊNCIAS

ALVES, Rubem. **A morte como conselheira**. Da morte: Estudos brasileiros, p. 11–15, 1991.

ANA, Wallace Pereira Sant; LEMOS, Glen César. Metodologia Científica: a pesquisa qualitativa nas visões de Lüdke e André. **Revista Eletrônica Científica Ensino Interdisciplinar**, v. 4, n. 12, 2018.

AURELIO, Marco. **Meditações** – Marco Aurélio. São Paulo: Lebooks Editora, 2023.

CALONGA, Adimir Brito et al. **O “Manual para a vida feliz” de Epicteto**: um comentário sobre os fragmentos de 1 a 6. *Synesis*, v. 13, n. 2, p. 19–36, ago./dez. 2021.

CAPRARA, Andrea. Uma abordagem hermenêutica da relação saúde-doença. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 19, p. 923–931, 2003.

CRUZ, Everton Lima da. **A ética da responsabilidade e a questão da finitude humana**. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2018.

DA SILVA MARTINS, Jasson. O desafio de atualizar a filosofia como modo de vida. **Revista Litterarius**, v. 20, n. 1, 2021.

DA SILVA ZINATO, Sarah Nilza Araújo et al. **Retórica do luto**: temas filosóficos e oratória em Sêneca, 2024.

DA SILVA, Glaydson José; CARVALHO, Alexandre Galvão. **Como se escreve a História da Antiguidade: olhares sobre o antigo**. São Paulo: Editora Unifesp, 2020.

EDLER, Flávio. A aceleração do tempo e a crise da experiência. **Revista Tempo Brasileiro**, v. 210, p. 125-140, 2017.

EDLER, Sandra. **Tempos compulsivos: a busca desenfreada pelo prazer**. Leya, 2017.

EPICTETO. **Manual de Epicteto**. Tradução de Mário da Gama Kury. São Paulo: Martin Claret, 2006. (Coleção Filosofia).

FIGUEREDO, L. M. A filosofia estoica e a gestão do tempo na contemporaneidade. **Revista de Filosofia**, v. 15, n. 2, p. 45-60, 2021.

GARCIA, Elias. Pesquisa bibliográfica versus revisão bibliográfica-uma discussão necessária. **Linguas & Letras**, v. 17, n. 35, 2016.

GIACOMIN, Karla Cristina; FIRMO, Josélia Oliveira Araújo. Velhice, incapacidade e cuidado na saúde pública. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, n. 12, p. 3631–3640, 2015.

GONÇALVES, Eugênio Mattioli. **Entre neo-estoicismo e razão de Estado: percursos da prudência política barroca**. 2022. 219 f. Tese (Doutorado em Filosofia) – Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2022.

HADOT, Pierre. **O que é a filosofia antiga?** Tradução de Dion Davi Macedo. 4. ed. São Paulo: Edições Loyola, 2014.

MALACRIDA, Mariana Marchi et al. **Política e virtude nas Cartas a Lucílio de Lúcio Aneu Sêneca (séc. I dC)**. 2020.

MAIA, A. M. Memento Mori: a filosofia estoica e a consciência da finitude. **Revista de Estudos Filosóficos**, v. 8, n. 1, p. 23–38, 2024.

MATOUSEK, M. **A sabedoria estoica para o século XXI**. São Paulo: Editora Pensamento, 2024.

MOTTA, Ana Paula Weden; ROSA, Claudia Mara Laska; SANTOS, Laiza Padilha dos. Período helenístico. **JICEX**, v. 9, n. 9, 2017.

NAIA, Gabriela. A obrigação da perfeição aos olhos de uma sociedade imperfeita. **The Trends Hub**, n. 4, 2024.

NASCIMENTO, Jarbas Vargas; FERREIRA, Anderson. A filosofia existencialista de Sartre e o discurso literário em torno da morte. **Trilhas Filosóficas**, v. 17, n. 1, p. 79-93, 2024.

PICHLER, Nadir Antonio; ZANCANARO, Milena Paula Durante; OLIVEIRA, Talia Castilhos de. O estoicismo e a brevidade da vida. **Inquietude**, v. 10, n. 1, p. 71–88, 2019.

PORTO, Marcus Vinicius Continentino. **O estoicismo de Sêneca e suas considerações sobre Deus e morte**. 2018. 120 f. Dissertação (Mestrado em Filosofia) – Universidade Federal Fluminense, Niterói, 2018.

REALE, Giovanni. **História da filosofia antiga III: os sistemas da era helenística**. São Paulo: Edições Loyola, 1994.

SANTOS, Rafael Silva Verdival dos. A contribuição do estoicismo no enfrentamento das angústias existenciais no mundo contemporâneo. **Revista Opinião Filosófica**, v. 12, p. 1–18, 2021.

SANTOS, Rogério Lopes dos. Da divergência entre Cleantes e Crisipo acerca do tólos humano proposto por Zenão. In: **ENCONTRO NACIONAL DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE PÓS-GRADUAÇÃO EM FILOSOFIA – ANPOF**, 18., 2018, Vitória. Anais [...]. Vitória: ANPOF, 2018. p. 164–170.

SELLARS, John. **Stoicism**. Berkeley: University of California Press, v. 6, p. 11–16, 2006.

SÊNECA, Lúcio Aneu. **Sobre a brevidade da vida**. Tradução de Lúcia Sá Rebello, Ellen Itan e Maria Paula Contrucci. São Paulo: Penguin-Companhia, 2017.

SVENDSEN, Lars Fr H. **Filosofia do tédio**. Zahar, 2010.

SILVEIRA, Fabiana Lopes da. **Cartas a Lucílio: doutrinação filosófica estoica a partir de Sêneca**, 2021.

SOAVE, Cláudia. **Dimensão ética do cuidado de si: uma análise voltada aos ambientes competitivos de trabalho a partir das contribuições de Sêneca**. 2015.

SORIANO-SÁNCHEZ, José Gabriel. Factores psicológicos y consecuencias del Síndrome Fear of Missing Out: Una Revisión Sistemática. **Journal of Psychology & Education/Revista de Psicología y Educación**, v. 17, n. 1, 2022.

TRINDADE, Antônio Augusto Cançado; TRINDADE, Vinícius Fox Drummond Cançado. A pré-história do princípio de humanidade consagrado no direito das gentes: o legado perene do pensamento estoico. **Revista da Faculdade de Direito da UFMG**, n. 69, p. 69–112, 2016.

WALTMAN, H. Scott; CODD III, R. Trent; PIERCE, Kasey. **Manual do Estoicismo: Desenvolvendo Resiliência e Superando os Desafios da Vida com o Questionamento Socrático**. Artmed Editora, 2025.