

GATO ESTOICO



Marco
Aurélio



31 lições diárias do seu felino
para uma vida mais sábia e feliz

GATO ESTOICO

Marco
Aurélio



31 lições diárias do seu felino
para uma vida mais sábia e feliz



TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2026
Todos os direitos reservados.

Organização de conteúdo: Tatiana Ribeiro

Preparação: Luana Negraes

Revisão: Fernanda Guerriero Antunes e Elisa Martins

Projeto gráfico e diagramação: Márcia Matos

Capa: Sandra Fava

Ilustrações de capa e miolo: @peixe.foradagua

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Gato estoico : 31 lições diárias do seu felino para uma vida mais sábia e feliz / Grupo Planeta. – São Paulo : Planeta do Brasil, 2026.
128 p. : il.

ISBN 978-85-422-4361-1

1. Desenvolvimento pessoal 2. Mensagens 3. Filosofia de vida
4. Estoicismo I. Grupo Planeta

26-2706

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Desenvolvimento pessoal



Ao escolher este livro, você está apoiando o
manejo responsável das florestas do mundo.

2026

Todos os direitos desta edição reservados à
Editora Planeta do Brasil Ltda.

Av. Paulista, 854, 2º andar – Bela Vista

São Paulo – SP – CEP 01310-913

www.planetadelivros.com.br

faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

SUMÁRIO

1. Controle o que pode ser controlado	9
<i>Roma, 166 d.C.</i>	
2. Pratique a arte do desprezo	11
<i>Atemporal</i>	
3. Enfrente os desafios com coragem	13
<i>São Paulo, 1984</i>	
4. Não se deixe levar pela raiva	17
<i>São Paulo, 2025</i>	
5. Cultive a amizade verdadeira	21
<i>Atemporal</i>	
6. Pratique o desaparego emocional	25
<i>Atemporal</i>	
7. Pratique o minimalismo	29
<i>Antigo Egito</i>	
8. Pratique a reflexão diária	33
<i>Distrito Federal, 2010</i>	
9. Evite o vitimismo	37
<i>Atemporal</i>	
10. Viva de acordo com a natureza	41
<i>Futuro do pretérito</i>	

11. Evite a comparação	45
<i>França, 1918</i>	
12. Lembre-se de que você não é seus sentimentos	49
<i>Atemporal</i>	
13. Mantenha-se resiliente	53
<i>São Paulo, 2025</i>	
14. Desenvolva a gratidão	57
<i>Grécia, 300 a.C.</i>	
15. Desapegue-se dos bens materiais	61
<i>Anos 2000</i>	
16. Desenvolva a humildade	65
<i>Atemporal</i>	
17. Esteja em paz com a morte	69
<i>Roma, 170 d.C.</i>	
18. Tenha controle sobre seus pensamentos	73
<i>Minas Gerais, 1999</i>	
19. Mantenha uma mentalidade de aprendiz	77
<i>Novo Mundo, 1600</i>	
20. Seja um exemplo de virtude	81
<i>Manaus, 2013</i>	

21. Seja autêntico	85
<i>Nova York, 1979</i>	
22. Desenvolva a empatia	89
<i>Índia, 1930</i>	
23. Aceite as críticas construtivas	93
<i>Rio de Janeiro, anos 2000</i>	
24. Foque o presente	97
<i>Atemporal</i>	
25. Pratique a autoaceitação	101
<i>Milão, anos 2000</i>	
26. Pratique a visão global	105
<i>Recife, 2008</i>	
27. Tenha um propósito claro	109
<i>Romênia, século 15</i>	
28. Encontre a paz nas adversidades	113
<i>Atemporal</i>	
29. Foque no que é importante	117
<i>Atemporal</i>	
30. Valorize a simplicidade	121
<i>Atemporal</i>	
31. Pratique o contentamento	125
<i>Estados Unidos, 1913</i>	

CONTROLE O QUE PODE SER CONTROLADO

Roma, 166 d.C.

“A liberdade vem da prática
do desapego às coisas que não
dependem de você.”



NO TELHADO DE UM PALÁCIO DO IMPÉRIO

Romano, nasci e vivi parte da vida em comunidade felina. Aos poucos, fui adentrando os cômodos imperiais. Era época de invasões germânicas, de 166 a 180 d.C. Com minha avó, aprendi a controlar a raiva. Já com a saúde debilitada, minha *aviola* convivia sem rompantes com a algazarra da bicharada que colava na nossa área à noite. Com minha mãe e suas notáveis lembranças do encontro com meu pai e seus amigos na rua (tanto que cá estou), aprendi a coragem de seguir com dignidade por aquilo que não se pode evitar. E, com a ausência do meu pai, pude aprender, pela falta de referência, que não é não.

Posto isso, digo que sempre, em qualquer situação, respeitarei o espaço do outro.



PRATIQUE A ARTE DO DESPREZO

Atemporal

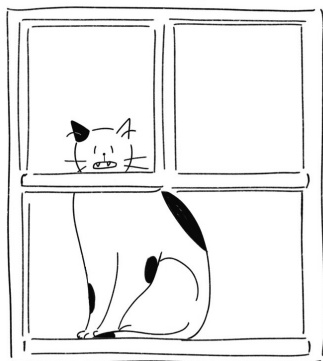
“Aprenda a ignorar
o insignificante, nem tudo
merece sua atenção.
Sua mente se tornará
mais leve, e sua energia,
mais focada.”



Praticar a arte do desprezo
exige três passos simples:

1. Pergunte se determinado fato terá importância daqui a um ano. Se a resposta for *não*, pode esquecer.
2. Não perturbe sua paz por algum pensamento ou ação em desacordo com seus princípios.
3. Desenvolva o desapego emocional, que não significa não se importar, mas não permitir que o que vem de fora determine como você se sente internamente.

PRECISO ME LIVRAR
DESSA AMEAÇA.



Em *Gato Estoico*, um felino milenar chamado Marco Aurélio atravessa séculos e muitos tutores para compartilhar as lições que aprendeu ao observar os humanos com a serenidade de quem sempre cai de pé. Inspirado nos 31 princípios do estoicismo, organizados originalmente nas *Meditações* do imperador romano homônimo, este gato filósofo traduz virtude, autodomínio e paz interior em histórias sensíveis, irônicas e profundamente atuais.

Mas, afinal, quem melhor do que um gato para nos ensinar sobre aceitação, presença e sabedoria silenciosa? Entre ronronares e silêncios contemplativos, Marco Aurélio denuncia a ruptura entre sociedade e natureza e nos convida a uma reconexão urgente com aquilo que é essencial e que está, desde sempre, dentro do nosso poder.

Um guia filosófico para tempos ansiosos, que prova que às vezes a resposta está no olhar enigmático de um felino.



9 788542 243611

