

**O CUIDADO DE SI E DO OUTRO COMO PRESSUPOSTO PARA A VIDA EM  
SOCIEDADE**

**CARING FOR ONESELF AND OTHERS AS A PREREQUISITE FOR LIFE IN  
SOCIETY**

Wesley Conrado de Oliveira<sup>1</sup>

Canício Scherer<sup>2</sup>

**RESUMO:** Trata o presente estudo do cuidado de si, na perspectiva de Michel Foucault. Ter cuidado conosco é importante. O esquecimento de cuidar de si mesmo, coloca o homem distante de si, o prejudicando no seu processo de crescimento. Michel Foucault, um dos maiores filósofos da contemporaneidade, aborda o tema do cuidado de si como um modo de romper com o ciclo do esquecimento. Ele trata diretamente do tema do cuidado na fase ética do seu pensamento. Pode-se compreender que a ideia de cuidado de si é um tipo de cultivo de si próprio, onde o sujeito realiza formas e práticas de cuidado consigo mesmo, voltando-se assim para o zelo com seu corpo, com a mente, com o seu modo de vida e até mesmo os seus atos na sociedade ou cultura. O cuidado de si fornece subsídio para análise das práticas políticas de governo dos homens que influenciam simultaneamente a autogestão e ou a gestão dos outros. Deste modo, através da pesquisa bibliográfica, pesquisamos a importância do cuidado de si nas diversas literaturas, tendo como referência Michael Foucault. Por fim, se nota a importância do cuidado de si como um elemento importante para o cuidado do outro, embasado por Papa Francisco de Heidegger. Transmitir o cuidado, não deve ser somente em questão de ensinar ou modelar a nossa essência ou ética, mas isso tem que estar enraizado em nossas ações, um dos métodos que pode ser mais eficaz na colaboração para o futuro.

**Palavras-chave:** Foucault; Cuidado de si; Sujeito; Sociedade.

**ABSTRACT:** *This study deals with self-care, from the perspective of Michel Foucault. Taking care of ourselves is important. Forgetting to take care of oneself puts a man far from himself, harming him in his growth process. Michel Foucault, one of the greatest contemporary philosophers, addresses the topic of self-care as a way of breaking the cycle of forgetting. He directly addresses the topic of care in the ethical phase of his thinking. It can be understood that the idea of self-care is a type of self-cultivation, where the subject carries out forms and practices of self-care, thus turning to caring for his body, his mind, his way of life and even their actions in society or culture. Self-care provides support for the analysis of men's political government practices that*

---

<sup>1</sup> Graduando do curso de Filosofia do Centro Universitário Salesiano -UniSales. E-mail:

<sup>2</sup> Licenciado em Filosofia (PUC/PR). Especialista em Filosofia contemporânea (UFES) e Mestre em História Social das Relações Políticas (UFES). Professor do UniSales; Filosofia: Ética. E-mail: cscherer@salesiano.br

*simultaneously influence self-management and/or the management of others. Thus, through bibliographical research, we researched the importance of self-care in different literatures, using Michael Foucault as a reference. Finally, the importance of caring for oneself is noted as an important element for caring for others, based on Pope Francis of Heidegger. Transmitting care should not only be a matter of teaching or modeling our essence or ethics, but this has to be rooted in our actions, one of the methods that can be most effective in collaboration for the future.*

**Keywords:** Foucault; Care for yourself; Subject; Society.

## 1. INTRODUÇÃO

Esta pesquisa tem o intuito de trazer aos leitores a importância do cuidado de si e do outro, e de darmos crédito a esse tema que sempre esteve vigente na sociedade desde o momento em que o homem começou a se constituir em e na sociedade. Devemos estar atentos a este assunto, pois na sociedade em que nos encontramos, que de certa forma está “escravizada” a uma individualidade tão fechada no seu próprio egoísmo, precisa retornar ao cuidado de si e do outro.

Como está o cuidado consigo mesmo? Ter cuidado conosco é superimportante, por isso, é necessário para manter bem nossa saúde, nossa alimentação, nossa rotina, e isso faz parte do autocuidado. Além disso, podemos nos questionar: como está o cuidado com os meus sentimentos? E, como tenho cuidado do outro? A outra pessoa que está ao meu redor, é importante? Devo cuidar dela?

Recentemente, passamos por uma pandemia em que foi preciso manter o distanciamento para a prevenção da proliferação do vírus. Porém, esse afastamento acarretou, de certa forma, no individualismo, agravando no recolhimento uns dos outros.

O esquecimento de cuidar de si mesmo, coloca o homem distante de si, o prejudicando no seu processo de crescimento. Devemos romper com o ciclo de tentativas de encarcerar o ser humano, por isso, torna-se necessário, o cuidado de si como um despertar do próprio eu.

No cuidado de si, apresentado na hermenêutica do sujeito, Michel Foucault a partir da análise que ele faz sobre a subjetividade do indivíduo, entende que o sujeito é concebido através de uma subjetivação, ou seja, constrói a si mesmo de acordo com as circunstâncias presentes em sua história. Deste modo, o cuidado de si torna-se de suma importância, pois determina a forma de como o sujeito vai se dando na vida. Quanto mais o sujeito ocupa-se de si, mais ele se ocupa do cuidado ético de si mesmo e ao mesmo tempo, ele cuida do outro.

Em todo momento devemos dar ênfase ao cuidado com o outro, em que a palavra cuidado volte a ser a nomenclatura do clã, não apenas entre familiares, mas sim em sociedade. Ter consciência de que outras pessoas necessitam de nossa ajuda é importante para o nosso crescimento e para o desenvolvimento social. Enquanto seres humanos, devemos dar atenção às pessoas ao nosso redor, porém essa tarefa não é fácil, principalmente no mundo corrido em que vivemos. Cabe a nós, seres dotados de consciência, saber usá-la para o cuidado com o outro.

Segundo o Papa Francisco em sua *Encíclica Fratelli Tutti*, devemos ultrapassar as barreiras que existem em nossa sociedade, para assim ter um contato maior e de grande cuidado para com o outro, ou como ele nos diz “o seu irmão”. Deste modo romper as barreiras de um mundo individualista em vista de uma fraternidade universal é caracterizada através do cuidado de si e do outro. Assim poderemos ter boas relações e ações na sociedade e transformá-la em um espaço em que todos possam viver bem.

Este trabalho se justifica pelo quão importante é o cuidado, pois a sociedade em que estamos vivendo atualmente está cada vez mais emergida em um individualismo, levando a um esquecimento de si e do outro. Portanto o cuidado de si e do outro a partir da reflexão de Michel Foucault e apresentado nesta pesquisa como resposta para um melhor relacionamento social.

Deste modo, esta pesquisa tem por objetivos, compreender como a dimensão do cuidado de si e do outro, em Michael Foucault, pode ser um elemento de transformação social diante de uma sociedade cada vez mais autorreferencial. Para isso, nos propusemos investigar e esclarecer o significado do conceito de cuidado de si e do outro em Foucault, demonstrar a importância do cuidado de si e do outro para o desenvolvimento pessoal e social e apontar como as nossas ações podem promover uma vida melhor em sociedade.

## 2. MICHEL FOUCAULT E O CUIDADO DE SI E DO OUTRO

### 2.1 APRESENTANDO MICHEL FOUCAULT

Paul-Michel Foucault um dos maiores filósofos da contemporaneidade, nasce no ano de 1926, na cidade de Poitiers, localizada no oeste da França. Sua família era composta de médicos, sendo seus ambos os avôs e seu pai Paul-André Foucault, seu pai, foi um cirurgião famoso e filho de um conhecido médico da região cujo nome Foucault herdou, sua mãe também tinha o desejo de se tornar médica, mas precisou abandoná-lo, pois essa profissão não era aberta às mulheres no início do século XX, mas era filha de um médico cirurgião (SIQUEIRA, 2023).

Apesar de não escolher para si a carreira de medicina, o que foi causa de conflito com seu pai, Foucault formou-se em psicopatologia pela Universidade de Sorbonne em 1952. Anterior a este período Foucault sofreu de grave depressão, o que o levou a tentar suicídio em 1948.

Aos 25 anos Foucault se torna professor auxiliar de psicologia na Escola Normal e no ano seguinte recebe o diploma de Psicopatologia no Instituto de Psicologia de Paris.

Foucault teve por influencia a literatura francesa *avant-garde*, e em especial aos escritos de Georges Bataille e Maurice Blanchot. Sendo que foram esses autores que deram início ao caminho de Foucault através do uso da fenomenologia sem ter pressuposições filosóficas duvidosas a respeito sobre a subjetividade.

Os estudo de Foucault em sua carreira de filosofo se dividem em três momentos ou fases, sendo elas, arqueológica, genealógica e ética.

No que se chama de fase arqueológica temos por ponto específico a análise do discurso, ou seja, a análise do dito ou do falar. Sendo que Foucault se utiliza de

instrumentos conceituais, tendo um uso inovador para esses instrumentos, onde ele irá descrever o discurso da loucura na *História da Loucura na Idade Clássica* (1961), *O Nascimento da Clínica* (1963), *As Palavras e as Coisas* (1966), onde ele terminara essa fase da arqueologia no livro *A Arqueologia do Saber* (1969).

Na fase genealógica, Foucault irá trazer a questão sobre o poder, onde podemos nessa fase encontrar inseridas suas obras: *Vigiar e Punir* (1975) e a *História da Sexualidade* (sendo que sua escrita se inicia em 1976, porém o autor não conclui completamente a obra por motivos de complicação em sua saúde), sendo estes os livros mais conhecidos durante aquele momento.

Por fim, temos a fase ética do filósofo, onde ele parte do que é proposto em sua obra *História da Sexualidade* (1976-?), baseando-se na ética de si no ideal grego de cuidado de si, tendo em vista o cuidado da própria pólis em que vive. Para esta pesquisa vamos nos ater na fase ética do cuidado de si de Foucault.

No ano de 1966, aos 40 anos, Foucault concretiza seu desejo de se instalar na Universidade de Túnis, Tunísia, onde pela primeira vez recebe uma cadeira de filosofia, nesta posição ficará por três anos.

Em dezembro de 1983, Foucault faz diversos exames pulmonares profundos, e no começo do ano seguinte, começa a tratar-se com antibióticos. Mesmo enfraquecido pela doença, ele realiza seu último curso no *College de France: O Governo de Si e dos Outros: A Coragem da Verdade* (1983), e também consegue corrigir seus textos do segundo e terceiro volumes de *História da Sexualidade*, sendo eles: *O Uso dos Prazeres* (1984) e *O Cuidado de Si* (1984), (TRINDADE, 2003).

No dia 03 de junho de 1984, Foucault passa mal e é levado pelo seu irmão, Denys, ao hospital Saint-Michel, onde é hospitalizado. No dia 09 do mesmo mês é transportado para a Salpêtrière, no serviço de neurologia. No dia 10 Foucault entra para o centro de tratamento intensivo, onde lá não mais saíria. Em quanto esteve no hospitalizado, recebeu visitas de grandes amigos, nas quais se destaca Deleuze, apesar de haver uma melhora em seu quadro clínico, os antibióticos não são capazes de parar a infecção no cérebro, e Foucault vem a óbito no dia 25 de junho de 1984, com 57 anos (TRINDADE, 2003).

## 2.2. O CUIDADO DE SI EM MICHEL FOUCAULT: O SUJEITO ÉTICO

“Ocupar-se consigo não é pois, uma simples preparação momentânea para a vida;  
é uma forma de vida”

(Michel Foucault, em *Hermenêutica do Sujeito*, 2006, p. 601)

Sabemos que vivemos em uma sociedade que nos apresenta vários “caminhos” que podem contribuir para o bem ou mal com a ética do existir de um sujeito. Foucault na *Hermenêutica do Sujeito* nos pontua técnicas de cuidado de si, ou seja, os modos em que o sujeito usa para agir sobre si, onde ele passa a se constituir como um sujeito ético, transformando-se assim através desses modos em um sujeito ético ao longo de sua história.

Desta forma, Foucault vai analisar, por exemplo, técnica de meditação, de escrita, de educação, etc... que são técnicas e formas do sujeito se constituir e se transformar. Foucault pontua uma técnica específica, que é a *Parresia* que significa a coragem da

verdade, onde ele nos diz que uma pessoa do mundo antigo se constituía através de sua fala pública, onde o indivíduo afirmava o que para ele era a verdade.

O cuidado de si em Foucault surge através de uma forma que ele encontra para fazer análise da construção da subjetividade do indivíduo, ou seja, o que somos enquanto pessoas internamente, pode ser mudado, pode ser transformado constantemente. Ao voltar sua visão para os gregos e romanos antigos ele pretende entender como a subjetividade era constituída naquele mundo antigo, comparando-a assim com a subjetividade de seu tempo.

Sendo assim, Foucault irá abordar quão grande é a importância de ter o homem como sendo um objeto de ênfase para as Ciências Humanas, desta forma Foucault chega ao seu terceiro momento com o objetivo de analisar como é possível se ter a construção e formação de um sujeito ético, sendo essa construção de um caráter sócio-histórico, que vai se moldando de acordo com a história de cada sujeito na sociedade em seu tempo através de contingências e realidades.

Foucault defendia que o sujeito se relaciona com o saber, com o poder e consigo mesmo, chamando essa ideia de ética da existência. Sendo assim, o sujeito para Foucault é concebido, é criado através de uma subjetivação, ou seja, ele vai construindo a si mesmo de acordo com as devidas circunstâncias que estão presentes na história de seu tempo, o indivíduo vai configurando-se, vai transformando-se até atingir uma determinada elevação de uma autonomia, que irá fazer com que o sujeito se oriente pelo uso da própria razão com relação às circunstâncias do tempo em que ele está inserido.

Desta maneira, pode-se compreender que a ideia de cuidado de si é um tipo de cultivo de si próprio, onde o sujeito realiza formas e práticas de cuidado consigo mesmo, voltando-se assim para o zelo com seu corpo, com a mente, com o seu modo de vida e até mesmo os seus atos na sociedade ou cultura. Entre os antigos gregos, a questão da cultura sempre era estabelecida pela máxima delfica do *gnôthi seautón* (“conhece-te a ti mesmo”), tendo uma relação ligada com a *epiméleia heautoû* (cuidado de si mesmo), como consequência desta relação que havia entre ambas as frases, a máxima delfica passa a ser substituída pela ideia de cuidado de si, ganhando-se forças com a figura de Sócrates no diálogo platônico e no período histórico da Antiguidade tardia com a escola estoica da filosofia helenística, que passou a usar as práticas da cultura do cultivo de si.

Pode-se objetar que, para estudar as relações entre sujeito e verdade, é sem dúvida um tanto paradoxal e passavelmente sofisticado, escolher a noção de *epiméleia heautoû* para a qual a historiografia da filosofia, até o presente, não concedeu maior importância. É um tanto paradoxal e sofisticado escolher essa noção, pois todos sabemos, todos dizemos, todos repetimos, e desde muito tempo, que a questão do sujeito (questão do conhecimento do sujeito, do conhecimento do sujeito por ele mesmo) foi originariamente colocada em uma fórmula totalmente diferente e em um preceito totalmente outro: a famosa prescrição delfica do *gnôthi seautón* (“conhece-te a ti mesmo”); (Foucault, 2006, p. 4-5).

Apesar disso, podemos perceber que no tempo em que vivemos, vamos esquecendo o cuidado de nós mesmos, esquecemos de nos voltar para o nosso interior e cultivar a nossa essência em relação à sociedade, mas pelo contrário, sempre trazemos o que

é da sociedade para dentro de nós, matando assim o que é próprio nosso. Devemos ter um olhar fixo na sociedade, mas não podemos nos esquecer que também fazemos parte de tal, o que acarreta uma contribuição para tal, e somente consigo fazer isso quando eu conheço a mim mesmo, quando eu estou em cuidado de mim mesmo.

Estamos inseridos em uma sociedade em que cada vez mais vai se definindo, vai reduzindo as pessoas, somos que “meio que obrigados a encaixar” nela de acordo com o que ela coloca diante de nós, a sociedade não está nem ae para a essência do sujeito, ela vai cada vez mais nos transformando em fantoches em que ela mesmo guia o nosso caminho a nossa vida.

O *gnôthi seautón* (“conhece-te a ti mesmo”) aparece, de maneira bastante clara e, mais uma vez, em alguns textos significativos, no quadro mais geral da *epiméleia heautoû* (cuidado de si mesmo), como uma das formas, uma das consequências, uma espécie de aplicação concreta, precisa e particular, da regra geral: é preciso que te ocupes contigo mesmo, que não te esqueças de ti mesmo, que tenhas cuidados contigo mesmo. É neste âmbito, como que no limite deste cuidado, que aparece e se formula a regra “conhece-te a ti mesmo” (Foucault, 2006, p. 7).

A hermenêutica foucaultiana está inserida com mais forças no seu livro *A hermenêutica do sujeito* (2006), no qual se aprofunda no pensamento de que há algo oculto no sujeito, que há uma ilusão de nós mesmos, aonde vamos nos mascarando. Desta forma, o sujeito cada vez mais tem a obrigação e a exigência de ir se decifrando a si próprio e ao seu desejo, algo que só será possível quando o sujeito se ocupa consigo mesmo, ou seja, ocupar-se com a ética do cuidado de si.

Foucault nos apresenta a questão do *ethos*, que no seu entendimento está associado a uma realidade histórica do indivíduo na sociedade, o sujeito tem a atitude de escolha, de pensar, de sentir, de agir e conduzir-se voluntariamente como marca de pertença e como tarefa. O que acaba marcando a ação do sujeito no corpo social, conforme a dialética entre o *ethos-costume* (ética do costume) e o *ethos-hábito* (ética do hábito) articulado a *práxis*. Sendo assim, não nos é possível ter uma atitude ética fora da sociedade, as atitudes sempre serão tomadas, sejam ela quais forem, dentro de um determinado contexto histórico. Essas atitudes que são tomadas em relação ao conjunto de práticas que da sociedade coletivamente estabelecidas (*ethos-costumes*) irão se configurar no ato em si (*ethos-hábito*), onde devem ser compreendidas de acordo com a forma em que o fazem e o modo de como o fazem (Foucault, 2006).

Foucault nos pontua que o conhecimento através das condições do tempo em que estão estudados será contingente, parcial e fragmentado. Incluindo o conhecimento ontológico do próprio homem. De acordo com a visão de Foucault, o conhecimento se encontra dentro dos limites da história, e somente podemos ter esse conhecimento através de uma atitude filosófica, onde nos debruçamos sobre nós mesmos, sendo que, a partir deste exercício de tomar conta de nós, de nos cuidarmos e de ocuparmos conosco, iremos perceber os traços da atitude ética e filosófica da prática do cuidado de si.

Devemos tomar cuidado para não confundirmos ética com moral, pois para Foucault ambos são diferentes. Podemos dizer que a moral, na visão de Foucault, seria o conjunto de regras normativa da sociedade, dizendo o que o sujeito pode ou não fazer.

O sujeito em questão da moral não é completamente livre para fazer suas escolhas, pois elas devem sempre estar de acordo com as regras da sociedade. Já na perspectiva da ética, podemos dizer que o sujeito é livre, mas essa liberdade consiste em si mesmo, onde ele pode escolher seu modo de vida, os processos que irá fazer para torna-se íntegro na sociedade, a ética é uma forma de bússola que orienta o sujeito na prática social, um *ethos* que conduz o próprio sujeito ético, ou seja, o sujeito escolhe como irá se interagir e pertencer a sociedade, onde o intuito do sujeito é se colocar politicamente na sociedade.

Desta forma é necessário que o homem, enquanto sujeito ético e moral, um si para si mesmo, tenha uma estrutura de domínio e soberania sobre si, o que era muito importante para os antigos gregos.

Sendo assim, o domínio de si leva o sujeito a fixar sua identidade, onde ele apossa adequá-la e transformá-la de acordo com sua necessidade sócio-histórica, sendo que somente é possível graças a relação de domínio e conhecimento de si sobre si. Como consequência deste desenvolvimento, Foucault aborda a questão onde o sujeito através da contemplação de sua alma ao olhar-se no outro, onde o sujeito passa a ter a capacidade de reconhecer sua alma no outro, sendo essa visão através da metáfora do olho de Platão, onde representa a busca por um conhecimento ontológico do sujeito por si mesmo.

O cuidado de si, articulado com o conhecimento de si, traz o significado de uma atitude de exame de consciência, onde a sua busca e agir de forma correta, eticamente orientada, através de uma crítica de suas próprias ações. É deste ponto de vista que o filósofo Michel Foucault afirma que o sujeito deve tomar posse de si, ter domínio sobre si e de seus desejos para que não caia na situação de ser escravo de seus desejos e paixões, de ser escravo do seu próprio eu. Desta forma, sempre haverá uma transformação ética da parte do sujeito, através do apoderamento de si, tomando posse do seu próprio eu, e graças a isso, tomando decisões no campo da *práxis* social (Foucault, 2006).

### 2.3. A IMPORTÂNCIA DO CUIDADO DE SI E DO OUTRO

A relação ontológica com os outros torna-se, pois, projeção do próprio ser para si mesmo “num outro”. O outro é um duplo de si mesmo.

(Martin Heidegger, em *Ser e Tempo*, 2015, p.181)

Sabemos que viver em sociedade sempre foi, e será uma tarefa difícil, principalmente no tempo em que estamos vivendo, uma era em que a tecnologia toma, prende e escraviza completamente nossa atenção. Pensamos que estamos nos socializando uns com os outros através de mensagens e outros, mas na verdade isso não acontece por completo, pois falta algo que através de um aparelho não podemos transmitir: um carinho, um abraço, uma troca de olhares, um cuidado completo com o outro.

Um fato que marcou e que ainda está presente na nossa juventude, foi a pandemia de 2020, que veio sobre o mundo e assolou a sociedade. Ela nos afastou completamente uns dos outros pelas determinações do Ministério da Saúde. Determinações essas que, não podíamos tocar uns nos outros, não podíamos conversar próximos, não podíamos ter um carinho por completo. E essas restrições

passaram, porém, podemos ver sequelas de uma pandemia, que foi o ápice para despontar o que já estava na sociedade desde os primórdios: o afastamento, a falta de cuidado uns para com os outros, e para muitos, o cuidado de si próprio.

Devemos abrir os olhos para a nossa humanidade e em especial para uma sociedade que herda traços de uma ética cristã. Pois pregamos, muitas vezes, as maravilhas de Deus, mas não a levamos a sério. O que falta em nosso coração para podemos abrir os nossos olhos e ver essa realidade que corrói a nossa sociedade, a nossa vida?

Segundo uma expressão de Heidegger (2015) o homem encontra-se “esquecido de seu esquecimento”, e na concepção do nosso querido Michel Foucault isso significa que o homem se esquece de cuidar de si mesmo e, além disso, esquece-se de seu esquecimento, o que o impede e ousa dizer que cega a nós de ter um cuidado de si mesmo.

Desta forma, o homem se coloca distante de si mesmo, não tem consciência deste afastamento de si.

Meu caro, tu, um ateniense, da cidade mais importante e mais reputada por sua cultura e poderio, não te envergonhas de cuidares (epimeleïsthai) de adquirir o máximo de riquezas, fama e honrarias, e não te importares nem cogitares (epimelê, phrontízeis) da razão, da verdade e de melhorar quanto mais a tua alma? (Foucault, 2006, p. 8).

Diante do exposto, infere-se que é necessário que o homem se volte a si mesmo, cuidando-se mais, e não colocando a atenção somente nos bens externos. É necessário olhar para si, ou seja, olhar para seu interior e tentar notar o que necessita ser cuidado para continuar crescendo e se desenvolvendo como ser humano.

Foucault, tende a acreditar que a sociedade faz grandes abusos de poder por meio das prisões, das escolas e das instituições. Portanto, ele quer dizer que a intenção da sociedade é de querer domesticar o ser humano, e na era moderna vemos que a sociedade é definida pela disciplina. Porém, devemos romper com esse ciclo de tentativa de aprisionar o ser humano: “O cuidado de si vai ser considerado, portanto, como o momento do primeiro despertar. Situa-se exatamente no momento em que os olhos se abrem, em que se sai do sono e se alcança a luz primeira” (Foucault, 2006, p. 11).

A reflexão sobre o cuidado de si, em Foucault, parte de sua produção filosófica que tem uma estrutura profunda e assertiva. O pensamento dele é dividido em três momentos que se intercalam e se inter cruzam entre si, em que cada estágio de sua filosofia é o aprofundamento do outro, como se Foucault fosse escavando mais e mais o terreno de sua investigação.

No que se refere ao momento arqueológico, é compreendido que o objeto de análise é o próprio saber, onde se analisa os jogos de verdades e regras que compõem as formações discursivas, proporcionando o aparecimento de determinado saber. Já no momento genealógico, Foucault inicia pelo fato de que, ao analisar as condições de verdade, nota-se que a sua produção e seu surgimento estão ligados a determinadas práticas sociais, sendo onde a produção discursiva através de regras mantém sua raiz.

Portanto, nesse momento, Foucault descobre que essas práticas sociais relacionadas à produção do saber ocorrem mediadas por “relações de poder”.

Trata-se de um momento em que as práticas estabelecidas entre os sujeitos se tornam objeto de análise e, ao observar as relações estabelecidas entre poder e saber, ele descobre uma série de mecanismos e estratégias que promovem determinado tipo de relações entre eles (Galvão, 2014, p. 165).

Sendo assim, os indivíduos encontram uma maneira de observarem suas ações na sociedade, o que os levará a ter um bom desempenho em suas relações referentes ao poder, onde poderão definir o que é certo ou errado, o que é cabível ou não para a práxis, levando-os assim a criarem regras em que poderão colocar diante da sociedade, e até mesmo criarem funções que podem ajudar a controlar a práxis para um bom caminho e um bom desenvolvimento.

Para Galvão (2014), Foucault descobre os dispositivos de poder, instituições que colocam em seu interior todo um funcionamento gerenciado por diversas modalidades de exercício do poder e percebe que elas além de serem produtoras de subjetividade, acompanham o ser humano desde o nascimento até o momento de sua morte. Porém, se observarmos a visão de Foucault, essa estratégia contém falhas, pois consegue dobrar a estrutura de poder alterando sua docilidade.

Há uma luta, uma tensão entre forças, de um lado o indivíduo que quer dar vazão ao seu desejo vivendo à sua maneira, do outro, uma série de dispositivos que tentam dobrar os indivíduos e controlar sua subjetividade e desejo. Assim, alguns indivíduos escapam parcialmente, pois, para Foucault, é impossível viver fora das relações de poder e manter, constantemente, a “lembrança de si”, que do lado de fora dos mecanismos de poder, em sua subjetividade, clama por vir a ser assim como o indivíduo é, cuidando da sua forma de existir, de fazer de sua vida, além dos momentos de confronto, aquilo que de fato deseja manter. Trata-se de cultivar o “si” e desviar das artimanhas do poder sem cair no esquecimento (Galvão, 2014, p. 165-166).

Através disso, vemos que o indivíduo quer viver de certo modo, livre, sem ter que ficar preso as regras que lhes são impostas. Porém é impossível que ele viva sem ter regras em sua vida, pois estas além de inserir o sujeito dentro da sociedade, faz com que ele se relacione com os demais. Mesmo que ele viva fora das regras, sua subjetividade irá clamar para que ele retorne, pois isso será uma forma de autocuidado e cuidado com o outro.

Dessa forma, o sujeito é compreendido por Foucault como um “eu” ético em relação consigo mesmo através da história, sendo assim compreendido como transformável, modificável; é um sujeito que se constrói na história, que se dá regras de existência e conduta. Para ele a ética está no direcionamento da própria subjetividade reflexiva, onde visa formas de se reinventar, de se elaborar na própria vida, trata-se da noção de “cuidado de si mesmo”.

Em seu livro “A hermenêutica do sujeito” (2006), Foucault versa de o saber cuidar de si, da existência percebida como obra de arte, e das práticas que determinam a estética da vida como modo de romper com o pensamento moderno de querer domesticar o ser humano promovendo o cuidado.

Gostaria então de tomar como ponto de partida uma noção sobre a qual creio já lhes ter dito algumas palavras no ano passado. Trata-se da noção de “cuidado de si mesmo. Com este termo tento traduzir, bem ou mal, uma noção grega bastante complexa e rica, muito frequente também, e que perdurou longamente em toda a cultura grega: a de *epiméleia heautoû*, que os latinos traduziram, com toda aquela insipidez, é claro, tantas vezes denunciada ou

pelo menos apontada, por algo assim como *cura sui*. *Epiméleia heautoû* é o cuidado de si mesmo, o fato de ocupar-se consigo, de preocupar-se consigo, etc. Pode-se objetar que, para estudar as relações entre sujeito e verdade, é sem dúvida um tanto paradoxal e passavelmente sofisticado, escolher a noção de *epiméleia heautoû* para a qual a historiografia da filosofia, até o presente, não concedeu maior importância (Foucault, 2006, p. 4).

Portanto, a proposta de Foucault consiste em cuidar de si para poder cuidar do outro, exigindo responsabilidades para com tal, o que não significa que haja regras de conduta pré-estabelecidas sobre como se deve agir, o que não podemos confundido com a ética foucaultiana, que trata da própria avaliação do sujeito diante das suas próprias circunstâncias, para assim fazer suas próprias maneiras de ações, onde o sujeito se constitui moralmente ao conduzir-se pela regra.

### 3. METODOLOGIA

Este trabalho, realizado pelo método da pesquisa bibliográfica, visou abordar a importância do autocuidado de si em relação ao cuidado com o outro, como pressuposto para a vida em sociedade. Ao mesmo tempo, buscar uma sociedade cada vez mais cuidadora, e a forma de como podemos transformá-la para melhor através do cuidado. Deste modo, foi analisado o pensamento do filósofo Michel Foucault em seu livro *A Hermenêutica do Sujeito* (2006) como base para esta pesquisa, também como referência foi utilizada a obra *Ser e Tempo* de Heidegger (2011), e a *Encíclica Fratelli Tutti*, do Papa Francisco (2020), e demais artigos que complementaram a reflexão acerca do tema e da problemática proposta.

Através das biografias e artigos em que foram estudados, buscamos trazer para os leitores uma compreensão da importância do cuidado de si e para com o outro, tendo como objetivo uma busca, de reconhecer o cuidado que devemos ter com o outro. Deste modo, buscamos descobrir como as nossas ações podem promover uma vida em sociedade através da pesquisa realizada.

### 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

#### 4.1. O CUIDADO DE SI COMO POSSIBILIDADE REAL DE UMA VIDA MELHOR

Hoje em dia, a nossa sociedade passa por grandes tribulações. Tribulações estas que vêm sendo criadas pelo próprio ser humano. Nossa sociedade está doente por conta das próprias pessoas que nela vivem. Vemos em nosso tempo um excesso exacerbado de individualismo, que, em nossa compreensão, é a causa principal de tantas mortes e da morte da nossa sociedade enquanto um lugar de convivência, um lugar de cuidado, um lugar de dedicação uns aos outros. Nós, enquanto seres de raciocínio, seres de razão, temos que estar sempre em prontidão para reverter esta situação, situação está que se pode transformar a partir de um olhar diferente de um sujeito para outro sujeito.

Temos que parar e refletir qual caminho a nossa sociedade está a nos propondo a ser seguido, pois lemos no ponto 2.2 deste artigo que a sociedade pode contribuir tanto com o bem quanto para o mal para a construção da ética de um indivíduo. Eis a

questão que nos faz questionar: como fazer de nossa sociedade um verdadeiro lugar em que todos possam se sentir acolhidos?

Em nossa era, temos grandes desafios a serem vencidos. Desafios do individualismo, de bullying, de desprezo, de poder, de ganância, de corrupção. Creio eu que o ponto principal que está a matar a sociedade aos poucos e a ganância do ser humano. Ganância essa de querer ser senhor do outro. Já não há mais espaço em nosso mundo para tanto desprezo, já não há espaço para tanta cobiça. Mas o ser humano esquece que também ele depende do outro ser humano, que ele é um homem como todos os outros homens.

Vejamos o que nos aponta o Santo Padre o Papa Francisco em sua encíclica *Fratelli Tutti*:

“Fratelli Tutti”, escrevia São Francisco de Assis, dirigindo-se a seus irmãos e irmãs para lhes propor uma forma de vida com o sabor do Evangelho. Dos conselhos que ele oferecia, quero destacar o convite a um amor que ultrapassa as barreiras da geografia e do espaço: nele, declara feliz quem ama o outro, “o seu irmão, tanto quando está longe, como quando está junto de si”. Com poucas e simples palavras, explico o essencial de uma fraternidade aberta, que permite reconhecer, valorizar e amar todas as pessoas, independentemente da sua proximidade física, do ponto da terra em que cada uma nasce ou habita (Francisco, 2020, p. 7).

Desta forma, tendo uma visão do que o Papa Francisco fala de São Francisco de Assis, podemos tirar grandes ações que podem contribuir para o crescimento de uma sociedade cada vez mais centrada no amor ao próximo. Neste tempo em que estamos inseridos, se torna complicado, mas não impossível de fazer tais ações em nosso dia a dia.

Para isso ir acontecendo em nossa práxis é necessário haver uma remodelagem na vida das pessoas, principalmente nas crianças, onde poderão cada vez mais compreender o amor e cuidado com o próximo. Isso só será possível começando em primeiro lugar em nosso próprio lar, depois será necessário que meios de ensino possam transmitir esse olhar de cuidado para com os outros indivíduos.

Michel Foucault nos diz algo que é de suma importância para a nossa *práxis*. Segundo o filósofo a sociedade faz grandes abusos através do poder por meio das prisões, escolas e das instituições. Sendo assim, de acordo com esse seu pensamento, ele quer nos dizer que a sociedade ou o sistema, por meio de sua *práxis* usa esses meios para domesticar o ser humano, e hoje vemos que em torno da sociedade tem-se girado uma grande disciplina. Onde as pessoas só aprendem o que ela lhes impõe.

Portanto, é necessário quebrar esses meios que as pessoas de grandes poderes usam para modelar as outras, não estou a dizer que a sociedade não necessita de regras, não estou a dizer que não devemos ter escolas, instituições de ensino e etc..., pois isso é e sempre será importante para a *práxis*, mais que esses meios de ensinamentos possam dar realmente o que é necessário para o ser humano.

Sem pretender efetuar uma análise exaustiva nem levar em consideração todos os aspectos da realidade em vivemos, proponho apenas nos mantermos atentos a algumas tendências do mundo atual que dificultam o desenvolvimento da fraternidade universal (Francisco, 2020, p. 13).

Sendo assim, é necessário que sempre estejamos atentos as tendências que podem levar a nossa sociedade a afundar constantemente em uma areia movediça de individualismo e ódio para uns com os outros.

Devemos lembrar que no fundo de nossa essência, há sempre algo de bom. Mesmo que nós não percebamos, mas haverá sempre algo lá no fundo da essência do ser humano. Por isso que é necessário manter o cuidado de si, buscar essa parte de nossa essência, mesmo que seja pequena. Temos que cultivá-la, temos que fazê-la desabrochar em nossa vida, em nosso existir, para que quando o sujeito estiver cheio de algo que é bom, ele possa transmitir ao seu próximo, ou seja, o amor, a alegria, o carinho, a amizade, enfim, transmitir o cuidado de si.

Os gregos antigos em seu modo de vida, usavam a arte de estilizar seu comportamento e executavam essas mesmas tarefas com um esforço constante para si mesmos e com atenção primária às implicações de seus relacionamentos com os outros na prática da verdade e do franco falar, isso é, um modo de regras a serem feitas para o autocuidado. Mas o desenho geral da estrutura do sujeito, a escolha do modo de vida ocorreu dentro de uma estrutura regida por princípios e cercada por restrições condicionais.

A estilização comportamental pautada no antigo conceito de autocuidado permite a reflexão moral e ética, que além de tratar os sujeitos com atenção cuidadosa e cuidado constante tem a responsabilidade de estar atento ao exercício e expressão da liberdade, juntamente com uma estratégia funcional. O cuidado de si fornece subsídio para análise das práticas políticas de governo dos homens que influenciam simultaneamente a autogestão e ou a gestão dos outros.

As semelhanças entre os aspectos políticos e éticos do autocuidado são posições positivas e preocupações das pessoas que se propõem as práticas do cuidado, tanto na autogestão (atenção a si mesmo), quanto na relação com os outros. O cuidado torna-se uma ferramenta que nos permite transformar os campos da política (questões que estruturam o comportamento dos outros), ética (questões que estruturam nosso relacionamento com nós mesmos). A ética do cuidado de si consiste em um conjunto de regras existenciais que o sujeito se atribui ao promover determinada forma ou modo de vida de acordo com suas vontades e desejos, resultando em uma estética da existência.

Uma pessoa que cuida de si mesma, de sua própria casa, dos deveres de chefe de família, marido ou pai, é, em princípio, capaz de manter relações adequadas e cuidadosas com seus parentes. Da mesma forma, as relações com os outros em jogos políticos são estabelecidas por medidas legítimas. Aqueles que se preocupam com os outros devem estar cientes da medida exata de seu exercício de poder, seja por meio de abuso, negligência ou coação, conhecendo os sofrimentos das pessoas.

Não devemos apenas estar vigilantes, temos que ser vigilantes. Devemos ser cautelosos uns com os outros, isso significa que o cuidado tem uma dimensão ontológica, que faz parte da constituição humana, é uma forma única de ser humano. O filósofo Heidegger nos ajuda a entender que é na dimensão da relação que nós nos determinamos, ou seja, é diante do outro que eu me determino.

Transcendência da existência define-se pré-posicionamento e não posicionamento, como estrutura radicalmente relacional. Isto significa: é a partir

das relações que o homem e as coisas se definem e não ao contrário, ou seja, a partir do homem e das coisas que as relações se determinam (Heidegger, 2011, p.19).

Desse modo, a obra *Ser e o tempo* do filósofo Heidegger, traz uma excelente contribuição para uma meditação em torno dos problemas que há, pois nos ajuda a entrar na dimensão da relação para com o outro, elemento primordial para a existência.

No entanto, o Papa Francisco, em sua *Encíclica Fratelli Tutti*, convida a todos a promoção de uma fraternidade universal, onde a dimensão do cuidado foi tratada em suma relevância. Como destaca o Papa Francisco (2020, p. 79-80):

A pessoa humana, com os seus direitos inalienáveis, está naturalmente aberta a criar vínculos. Habita nela, radicalmente, o apelo a transcender-se a si mesma no encontro com os outros. «É preciso, porém, ter cuidado para não cair em alguns equívocos que podem surgir de um errado conceito de direitos humanos e de um abuso paradoxal dos mesmos. De facto, há hoje a tendência para uma reivindicação crescente de direitos individuais – sinto-me tentado a dizer individualistas –, que esconde uma concepção de pessoa humana separada de todo o contexto social e antropológico, quase como uma «mônada» (monás) cada vez mais insensível (...). Na realidade, se o direito de cada um não está harmoniosamente ordenado para o bem maior, acaba por conceber-se sem limitações e, por conseguinte, tornar-se fonte de conflito e violência».

Desse modo, somos convidados a uma transcendência de si em relação ao outro, promovendo um cuidado para com o outro. Portanto, zelemos para não cairmos em uma sociedade injusta e individualista, e assim podemos promover carinho, amor, atenção, uns com os outros.

Uma sociedade voltada ao autocuidado e ao cuidado com outro ganha em virtude da solidariedade que é uma virtude moral e comportamento social, como nos diz o Papa Francisco (2020, p. 81-82):

Quero destacar a solidariedade, que «como virtude moral e comportamento social, fruto da conversão pessoal, exige empenho por parte duma multiplicidade de sujeitos que detêm responsabilidades de carácter educativo e formativo. Penso em primeiro lugar nas famílias, chamadas a uma missão educativa primária e imprescindível. Constituem o primeiro lugar onde se vivem e transmitem os valores do amor e da fraternidade, da convivência e da partilha, da atenção e do cuidado pelo outro. São também o espaço privilegiado para a transmissão da fé, a começar por aqueles primeiros gestos simples de devoção que as mães ensinam aos filhos. Quanto aos educadores e formadores que têm a difícil tarefa de educar as crianças e os jovens, na escola ou nos vários centros de agregação infantil e juvenil, devem estar cientes de que a sua responsabilidade envolve as dimensões moral, espiritual e social da pessoa. Os valores da liberdade, respeito mútuo e solidariedade podem ser transmitidos desde a mais tenra idade. [...]. Também os agentes culturais e dos meios de comunicação social têm responsabilidades no campo da educação e da formação, especialmente na sociedade atual onde se vai difundindo cada vez mais o acesso a instrumentos de informação e comunicação.

Sendo assim, de acordo com a visão do Papa Francisco, o sujeito inicia sua modelagem para se torna um sujeito ético através da própria família, onde nasce o primeiro chamado a vivenciar uma forma de cuidado com o outro. Onde ele também

nos pontua que através das escolas e instituições de ensino o sujeito também se te está constituição ética, mas se dá com mais dificuldade segundo ele.

Através da *Encíclica Fratelli tutti*, somos convidados a construirmos juntos uma sociedade melhor, onde o diálogo social autêntico, como nos diz o Papa, todos tem o direito de falar em prol da práxis, pois em sua visão, “isso, de uma maneira ou outra, beneficiará a sociedade” (Francisco, 2020, p. 146). Onde de acordo com os estudos do nosso filósofo Michel Foucault, surgem as nossas verdades. Verdades essas que podem ajudar a construir uma sociedade mais cuidadora e responsável, através de uma boa autogestão por parte da pessoa que governa a sociedade.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O mundo em que vivemos hoje se mostra um tanto quanto “desordenado”, onde percebemos que o cuidado fica a desejar, em especial quando se trata do cuidado para com o outro. Estamos inseridos em uma sociedade que parece estar “escrava” do individualismo, porque as instituições, sejam elas públicas ou privadas, de certo modo, pregam o individualismo disfarçado de desenvolvimento e crescimento pessoal. Papa Francisco tem alertado para a falta de fraternidade universal, diante de uma economia esmagadora.

Desta maneira, se olharmos para a sociedade em que vivemos, nota-se que quase não se fala sobre o tema do cuidado, o que acomoda e petrifica o sujeito no individualismo que se vai alimentando de práticas excludentes e sectárias, levando-nos assim, a criarmos em nós uma autorreferencialidade, onde deixamos de lado o olhar para com os demais ao nosso redor e até para nós mesmos.

Hoje, diante dessa constatação, pode-se dizer que o pensamento de Foucault sobre o cuidado de si, se encaixa perfeitamente em nosso tempo. A falta de reflexões e diálogos sobre o tema do cuidado não devem mais permear nossas instituições, pois elas devem ser as promotoras dessa práxis transformadora.

Falar sobre a importância do cuidado para crianças, jovens e adolescentes é de suma importância, primeiramente porque são o futuro e o agora da nossa sociedade, segundo, porque estão se construindo e se configurando em sujeitos éticos, e esta construção deve ter por uma de suas bases a referência no cuidado.

Mas como o ser humano sempre está em constante desenvolvimento, mudanças e aperfeiçoamentos de sua ética, devemos aproveitar esta pesquisa para ser um dos passos para esta visão de modelagem do sujeito ético-cuidador.

Esta pesquisa pode ser de grande auxílio para a nossa sociedade, em especial para que as instituições, sejam convidadas a refletirem o modo de ensino sobre o cuidado. Para tal, é necessário que pensem e reflitam sobre qual caminho estão colocando diante de nós. Sendo que a grande parte que é afetada são crianças, jovens e adolescentes, pelo fato de ter a necessidade de estudar para poder construir seus futuros.

Desta forma, transmitir o cuidado, não deve ser somente em questão de ensinar ou modelar apenas a nossa essência ou ética, mas isso tem que estar enraizado em nossas ações diante das pessoas, um dos métodos que pode ser mais eficaz na colaboração para o futuro.

## AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, agradeço a Deus, pela minha vida e por ter me sustentado até aqui nesta caminhada, onde, me permitiu ultrapassar todos os obstáculos encontrados ao longo da realização deste trabalho, pois sem a presença dele em minha vida e estudos nada eu poderia fazer. Agradeço em especial (e muito), ao meu Reitor e Mestre Padre Deibson Gouvêa *Sch.P*, que desde o momento em que assumiu a grande responsabilidade de ser Mestre dos Pré-Novícios Escolápios, sempre esteve ajudando-me com os estudos do curso de Filosofia. Agrade ao meu amigo e Irmão Escolápio Padre Ivomar Cordeiro *Sch.P*, que desde o início do Pré-Noviciado esteve de modo particular em minha vocação; estudos e caminhada na Escola Pia. Aos meus pais, irmãs, tias(os) e primos(as) que me incentivaram nos momentos difíceis. Agradeço ao professor Canício Scherer, por ter me orientado nesta pesquisa. E por fim, Aos meus colegas de curso e irmãos na fé, com quem convivi intensamente durante os últimos anos, pelo companheirismo e pela troca de experiências que me permitiram crescer não só como pessoa, mas também como formando.

## REFERÊNCIAS

BOFF, Leonardo. O cuidado essencial: princípio de um novo ethos. 1. ed. Brasília: **Inclusão Social**, v. 1, n. 1, p. 28-35, out/mar. 2005. Disponível em: <<https://revista.ibict.br/inclusao/article/view/1503>>. Acesso em: 12 out. 2023.

CARRASCO, Bruno. **Cuidado de si em Foucault**. Ex isto, 2021. Disponível em: <<https://www.ex-isto.com/2021/01/cuidado-de-si-foucault.html>> Acesso em: 12 out. 2023.

FOUCAULT, Michel. **A hermenêutica do sujeito**. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2006.

FRANCISCO, PAPA. **Carta encíclica Fratelli Tutti**. Sobre a fraternidade e a amizade social (FT). Roma: Librería Editrice Vaticana, 2020.

GALVÃO, Bruno. A ética em Michel Foucault: do cuidado de si à estética da existência. **Intuitio**, V. 7, n. 1, p. 157-168, jun. 2014. Disponível em: <<https://revistas.eletronicas.pucrs.br/index.php/intuitio/article/view/17068>>. Acesso em: 08 nov. 2023.

GOMES, Marcel Maia; FERRERI, Marcelo; LEMOS, Flávia. O cuidado de si em Michel Foucault: um dispositivo de problematização do político no contemporâneo. **Fractal: Revista de Psicologia**, V. 30, n. 2, p. 189-195, maio/ago. 2018. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/fractal/a/HDPxLw3pNsbmmZPLdnx6BRk/>>. Acesso em: 07 nov. 2023.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6ª ed. São Paulo: Atlas S. A, 2008.

HEIDEGGER, Martin. **Ser e Tempo**. 10. ed. Petrópolis: Vozes; Bragança Paulista: Editora Universitária São Francisco, 2015.

OLIVEIRA, Bruno Gonsalves; SILVA, Jaine Kareny; RIOS, Marcela Andrade; COTRIM JUNIOR, Dorival Fagundes. O cuidado de si, a resistência à des (subjetivação) e o cuidado dos outros na perspectiva de Michel Foucault. **Migalhas de Vulnerabilidade**, 2022. Disponível em: <<https://www.migalhas.com.br/coluna/migalhas-de-vulnerabilidade/369298/o-cuidado-dos-outros-na-perspectiva-de-michel-foucault>> Acesso em: 01 nov. 2023.

SIQUEIRA, Vinicius. **Michel Foucault**: biografia, pensamento e livros. Colunas Tortas, 2023. Disponível em: <<http://www.colunastortas.com.br/michel-foucault/#pensamento>> Acesso em: 01 nov. 2023.

TRINDADE, Rafael. **Foucault – conhecimento e cuidado de si**. Razão Inadequada, 2017. Disponível em: <<https://razaoinadequada.com/2016/11/27/foucault-conhecimento-e-cuidado-de-si/>> Acesso em: 01 nov. 2023.