

**O CUIDADO DE SI COMO FUNDAMENTO ÉTICO DA ALTERIDADE:
REFLEXÕES FOUCAULTIANAS**

***THE CARE OF THE SELF AS THE ETHICAL FOUNDATION OF OTHERNESS:
FOUCAULDIAN REFLECTIONS***

Danrley Antero Martins¹

Prof. Msc. Canício Scherer²

RESUMO: O cuidado de si do filósofo Michel Foucault consiste no exercício de ocupar-se consigo mesmo, preenchendo o tempo com práticas voltadas ao aperfeiçoamento do corpo e da alma. Este trabalho tem como objetivo refletir sobre como o cuidado de si se configura como prática de formação do sujeito ético e como princípio de abertura ao outro, especialmente no contexto da era digital. A pesquisa caracteriza-se como teórico-reflexiva e bibliográfica, fundamentada nas obras “A hermenêutica do sujeito” (2010) e “História da sexualidade III: O cuidado de si” (1985), além de artigos e autores que dialogam com o tema. Assim, à luz dos conceitos foucaultianos de subjetivação, discursos e assujeitamento, discute-se de que modo o cuidado de si se torna uma prática social que ultrapassa o individualismo e se manifesta como condição para o cuidado do outro. Concluímos que o cuidado de si não é um ato de isolamento, mas um processo de autoconhecimento e resistência às formas de sujeição, permitindo ao sujeito desenvolver consciência crítica e responsabilidade ética nas relações humanas, do mesmo modo, mesmo na era digital, o cuidado de si permanece essencial para a constituição de sujeitos éticos e autônomos, capazes de promover relações de alteridade.

Palavras-chave: Foucault; Cuidado de si; Alteridade; Sujeito; Ética.

ABSTRACT: The care of the self, according to the philosopher Michel Foucault, consists in the exercise of attending to oneself, filling time with practices aimed at the improvement of both body and soul. This study aims to reflect on how the care of the self is configured as a practice for the formation of the ethical subject and as a principle of openness to the other, especially in the context of the digital era. The research is characterized as theoretical-reflective and bibliographical, based on the works *The Hermeneutics of the Subject* (2010) and *The History of Sexuality III: The Care of the Self* (1985), in addition to articles and authors that engage in dialogue with this theme. In light of Foucault’s concepts of subjectivation, discourse, and subjection, the discussion examines how the care of the self becomes a social practice that transcends individualism and manifests itself as a condition for caring for the other. It is concluded that the care of the self is not an act of isolation, but rather a process of self-knowledge and resistance to forms of subjection, allowing the subject to develop

¹ Centro Universitário Salesiano - UniSales. Vitória/ES, Brasil. E-mail:dandaantero18@gmail.com

² Centro Universitário Salesiano - UniSales. Vitória/ES, Brasil. Professor do UniSales; E-mail: cscherer@salesiano.br.

critical awareness and ethical responsibility in human relations. Thus, even in the digital era, the care of the self remains essential for the constitution of ethical and autonomous subjects capable of fostering relations of otherness.

Keywords: Foucault; Care of the self; Otherness; Subject; Ethics.

1 INTRODUÇÃO

A complexidade dos problemas contemporâneos, especialmente no campo da ética, está interligada à objetivação do sujeito devido aos desafios decorrentes da razão instrumental e da era digital que, de forma diferente, revela a necessidade de uma reflexão sobre o tema do cuidado de si, sobre o qual se debruçou minuciosamente o filósofo francês Michel Foucault.

Foucault (1985) fundamenta o cuidado de si a partir de um resgate histórico e analítico dos dois primeiros séculos das relações para consigo mesmo e das relações conjugais, ao passo que, é compreendido como movimento ético-ontológico do sujeito convertendo-se a uma cultura de si.

O cuidado de si consiste no exercício de ocupar-se consigo mesmo, preenchendo o tempo com práticas voltadas ao aperfeiçoamento do corpo e da alma. Assim, alcançando a ascese, o sujeito torna-se capaz de resistir aos discursos e dispositivos de sujeição, abrindo caminho para a conquista de verdades sobre si e sobre o mundo.

Contudo, o cuidado de si mesmo não é meramente exercício de solidão ou prática de caráter narcisista. Embora não seja evidente, ele é uma verdadeira prática social, uma relação de alteridade, pois o sujeito que está apto a cuidar de si não só é capaz, mas também deve cuidar do outro. Nesta perspectiva, a alteridade necessariamente é constitutiva do cuidado de si. Daí emerge o enfoque e fundamento ético desta pesquisa.

As tecnologias digitais e as dinâmicas sociais contemporâneas impõem novas formas de subjetivação, e é justamente nesse contexto que a filosofia foucaultiana nos oferece uma crítica profunda às formas de autocuidado e seu impacto nas relações com o outro. Dadas tais premissas, surge o problema a ser investigado: qual a relação do cuidado de si com o outro e de que forma, na era digital, as práticas de cuidado de si e a constituição do sujeito se efetivam?

A pesquisa parte da compreensão do cuidado de si como cuidado do outro. Logo, o indivíduo deve devotar-se às práticas do cuidado de si propiciando a construção de uma sociedade mais ética à medida que dela fazem parte indivíduos éticos e saudáveis conscientes de si e do outro.

O estudo se respalda no pensamento de Michel Foucault, especialmente nas obras “A hermenêutica do sujeito” (2010) e “História da sexualidade III: O cuidado de si” (1985) as quais contribuem para compreensão de como nasce o conceito do cuidado de si a partir da investigação de como na antiguidade greco-romana e nos primeiros séculos da era cristã, desenvolveu-se uma arte de viver baseada no autocuidado.

A proposta deste trabalho de explorar a filosofia do autor Michel Foucault surge do contexto acadêmico, a partir das reflexões propostas na aula de ética. Ao ler as obras

de Foucault, é particularmente marcante como o filósofo alcança a alteridade a partir do sujeito capaz de olhar para si e depois para o outro estabelecendo, assim, uma relação de alteridade que emerge do cuidado de si. Esse pensamento faz sentido para mim, pois na minha história sempre fui encorajado a cuidar de mim mesmo, e ao fazer isso desenvolvi a capacidade de cuidar melhor das pessoas ao meu redor, considerando que sou graduado em enfermagem.

O desenvolvimento do tema deste projeto reveste-se de grande importância, pois oferece uma reflexão essencial sobre a construção de uma sociedade ética, autêntica e saudável. Ao abordarmos os elementos fundamentais do pensamento de Michel Foucault sobre o cuidado de si, torna-se evidente que essa prática não se limita à esfera individual, mas se configura como um movimento ético que se estabelece nas relações com o outro. Para Foucault, o cuidado de si é um caminho de autoconhecimento que, ao se abrir para a alteridade, possibilita o reconhecimento do outro em sua singularidade e dignidade. Assim, o cuidado de si emerge como princípio para relações e vínculos de alteridade, cuidado e responsabilidade as quais são constitutivos primordiais à uma sociedade fraterna e harmônica.

Deste modo, se objetiva compreender como a fundamentação foucaultiana do cuidado de si pode ser entendida como princípio ético da alteridade. Para isso, buscamos investigar e elucidar o sentido do conceito de cuidado de si e do outro na filosofia de Foucault e caracterizar como o cuidado de si contribui para a constituição do sujeito ético para a construção das relações de alteridade e por fim, demonstrar a atualidade do cuidado de si no contexto da era digital.

2 MICHEL FOUCAULT E A EMERGÊNCIA DO CUIDADO DE SI

Em primeiro lugar, é oportuno conhecer um pouco da biografia de nosso filósofo. Paul-Michel Foucault nasceu em 15 de outubro de 1926, em Poitiers na França. Filho de pai cirurgião e mãe descendente de um importante cirurgião. Para ela, o importante era o filho aprender a governar a si mesmo o apoiando no estudo da filosofia. Desta forma, Foucault, aos 19 anos, começa viver a solidão de quem é diferente, de quem não segue as normas, de quem sente desejos que não são como os da maioria. Foi considerado um filósofo contemporâneo dos mais polêmicos, pois possuía um olhar crítico de si mesmo. Porquanto, Foucault busca, em sua obra e em suas reflexões, reconciliar-se consigo mesmo, reformular a imagem que tem de si (Ferreirinha; Raitz, 2010).

Foucault desenvolve seu pensamento filosófico em três fases: arqueologia do saber, genealogia do poder e, por fim, a fase sobre a qual este estudo se debruça, a ética do cuidado de si. As ideias e escritos sobre o cuidado de si foram apresentadas por Foucault no seu livro “História da sexualidade III: O cuidado de si” e também quando ministrava cursos no Collège de France em 1982, e que foram posteriormente compiladas em um livro, intitulado “Hermenêutica do Sujeito” (2010).

Afinal, qual foi a determinação que levou Foucault à virada ética, passando das questões sobre o poder para o pensamento sobre o cuidado de si? De fato, depois de estudar como as instituições (prisões, hospitais, escolas) disciplinam os corpos e como o biopoder regula as populações, Foucault se debruçou sobre um tema diferente

do qual havia trabalhado até então, porém, uma breve análise, se percebe que o “cuidado de si” é uma continuação do seu pensamento, pois está alicerçado nos polos do sujeito e da verdade, isto é, o que fora estudado anteriormente se coloca como uma base para a construção da sua ética.

Sendo assim, na dimensão ética das análises foucaultianas, dá-se o deslocamento de uma investigação acerca do modo como nos constituímos enquanto sujeitos que exercem ou sofrem relações de poder, cuja presença prescritiva dos códigos, interdições, mecanismos disciplinares, normas de comportamento eram, até então, essenciais para a compreensão do indivíduo moderno. Para uma investigação acerca das formas de constituição do sujeito, segundo procedimentos de uma ética apoiada na reflexão sobre si, ou seja, no modo como o sujeito constitui a si mesmo enquanto sujeito moral de sua própria ação (Souza, 2024, p. 3).

No início da aula de 6 de janeiro de 1982, no Curso do Collège de France, Foucault (2010, p. 4) apresenta o cuidado de si a partir do termo grego “*Epiméleia heautou*”, que significa ocupar-se consigo mesmo, preocupar-se consigo. Segundo o pensador, o conceito do cuidado de si tem suas origens na antiguidade greco-romana entre os séculos IV e II a.C., a qual se configurava em aproximação com o campo filosófico associado a algumas práticas realizadas no sujeito e para consigo mesmo: como ritos de purificação, concentração da alma, práticas de resistência entre outras (Gomes; Ferreri; Lemos, 2018).

Todavia, essas práticas incluíam formas de resistência pessoal e social, nas quais o indivíduo buscava governar-se a partir de uma ética do autocontrole e da moderação, evitando excessos e vícios que pudessem prejudicar sua harmonia interna e suas relações com o mundo externo. O cuidado de si, portanto, configurava-se como um exercício constante de atenção e transformação do próprio sujeito em torno de si, cujo objetivo era alcançar uma vida equilibrada, virtuosa e livre das paixões desordenadas.

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 heautou*” para a qual a historiografia da filosofia, até o presente, não concedeu maior importância. É um tanto paradoxal e sofisticado escolher esta 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, 2010, p. 4).

De fato, na história da filosofia antiga, foi dada maior atenção e privilégio ao “conhece-te a ti mesmo” que aparecera atrelado ao personagem de Delfos e posteriormente a Sócrates. Delfos, em seu templo ao deus Apolo, estava escrito uma máxima cuja essência era o “conhece-te a ti mesmo”. Tal máxima poderia indicar uma exigência reflexiva sobre o lugar do homem perante os outros e os deuses. Em contrapartida, o sentido do “conhece-te a ti mesmo” toma outro rumo, quer dizer, Sócrates, nomeado pelo oráculo como o mais sábio de todos os mortais, busca certificar-se na pólis junto a políticos, poetas e artesãos. Porém, só encontra ignorância, diferente do próprio Sócrates que postulou “Só sei que nada sei”, este que se aproxima da máxima do oráculo (Brazil, 2012).

Por outro lado, O “*gnôthi seautón*” (“conhece-te a ti mesmo”) é uma recomendação advinda da prescrição “*Epiméleia heautou*” (“cuidado de si”) postulado como algumas orientações que recomendava aos indivíduos que se preparassem adequadamente antes de consultar o deus Apolo. Para Roscher, deve-se evitar perguntas excessivas ou irrelevantes, quer dizer, “*medèn ágan*” (nada em demasia); para Defradas, debes lembrar-te que és humano e não um deus, por isto, não confiar demasiadamente em sua força e reconhecer seus limites (Foucault, 2010).

Portanto, o conhecimento de si não é apenas um imperativo central dos antigos como exigência de introspecção abstrata, mas como parte de um sistema cultural de advertências práticas que buscavam ordenar a conduta humana do autodomínio, diante do divino e da pólis, ou seja, o “*gnôthi seautón*” é, senão, compreendido quando reconhecido suas raízes no cuidado de si.

No entanto, o cuidado de si sofreu uma desvalorização ao longo da história da filosofia, culminando uma espécie de ruptura, na medida em que o “cuidado de si” perdeu espaço para o “conhece-te a ti mesmo”. Este marco, chamado momento cartesiano, requalificou o “conhece-te a ti mesmo” erigindo a evidência como ponto de partida do procedimento filosófico. Além disso, posiciona a certeza da existência própria do sujeito no princípio do “conhece-te a ti mesmo”, pois o cogito, reconhece no próprio ato de pensar a prova imediata da existência do sujeito, ou seja, reformula o “conhece-te a ti mesmo”, não mais como exigência de transformação ética, mas como certeza ontológica da existência (Foucault, 2010).

É importante frisar, que Foucault usa este termo (momento cartesiano), não como um período da história e nem para se referir a Descartes, mas como um marco simbólico na história marcado pelo olhar secundário ao cuidado de si. Importa dizer também que Foucault não era contra o conhecimento de si, mas apenas o fato de como o conhecimento rompeu laços com o cuidado.

Na antiguidade greco-romana, período áureo do cuidado de si, era necessário um trabalho do sujeito acerca dele mesmo para alcançar a verdade, ou seja, o acesso a verdade não provinha de um exercício intelectual junto à razão como no período moderno, mas da conversão de si mesmo num exercício prático voltado a si, assim, tendo posse desta verdade, alcançava-se uma vida virtuosa.

Desta forma, apenas a partir no início do período moderno que a espiritualidade e a filosofia se dissociaram. Nesta repartição, a filosofia ficou com o raciocínio lógico-argumentativo, enquanto os exercícios espirituais ficaram restritos às práticas clericais (Cupello, 2021).

Neste sentido, acrescenta Grabois (2011, p. 5):

Para tratar da desqualificação do cuidado de si, Foucault traça uma distinção, em termos bastante gerais, entre filosofia e espiritualidade. Pela primeira ele compreende a forma de pensamento que tenta determinar as condições e os limites do acesso do sujeito à verdade, enquanto pela segunda ele compreende a busca, a prática, a experiência pelas quais o sujeito opera sobre si mesmo as transformações necessárias para ter acesso à verdade.

A espiritualidade, na antiguidade, consistia em um conjunto de práticas e exercícios que o sujeito realizava para operar transformações em si e tornar-se apto ao acesso à verdade. Ou seja, o acesso à verdade não era concedido, mas demandava uma

conversão de si. Foucault (2010) designa como “movimento do Eros (amor)” ou “*áskesis*” (ascese).

Num segundo momento, agora o sujeito já apto às luzes da verdade, recebe um “efeito de retorno” advindo da verdade sobre o próprio sujeito, pois a “verdade é o que dá beatitude; a verdade é o que lhe dá tranquilidade da alma [...]; completa o próprio sujeito, que completa o ser mesmo do sujeito e que o transfigura” (Foucault, 2010, p. 16).

Conforme anteriormente mencionado, na modernidade se investiga o homem como sujeito de conhecimento, a partir da terceira pessoa “o que é o homem?” e não mais a partir do próprio sujeito “quem sou eu?”. Quer dizer, o objetivo da filosofia moderna é traçar uma figura universal do homem, logo, se desvincula de toda forma de relação de cuidado para consigo, pois, para ter acesso à verdade sobre si, basta conhecer toda a formação discursiva a respeito do homem (Galvão, 2014).

Neste mesmo raciocínio, pontua Picoli (2009, p. 106):

De uma forma paradoxal, as regras rígidas de um ocupar-se consigo mesmo foram adaptadas a contextos diferentes, como na visão cristã de renúncia de si mesmo, ou modernamente na preocupação com os outros, de maneira classista de inspiração marxista ou no nacionalismo moderno.

Contudo, para Picoli (2009, p.108),

[...] depois de Descartes não houve uma ruptura definitiva com o “cuidado de si”, e podemos encontrar traços da necessidade de transformação do sujeito em Espinosa, Kant, Hegel, Schelling, Schopenhauer, Nietzsche, Husserl, Heidegger e até em Hegel. E tanto na psicanálise como no marxismo a epiméleia heuautoû é encontrada no centro destes saberes, apesar de nenhuma das duas ter assumido claramente as condições espirituais de acesso à verdade. Somente com Lacan a relação entre sujeito e verdade volta a ser colocada novamente.

Embora o cuidado de si seja originário mesmo antes de Sócrates como na Grécia antiga arcaica, o pitagorismo, os espartanos, é no primeiro Alcibíades que Foucault vai encontrar e analisar o cuidado de si. No diálogo entre Sócrates e Alcibíades, no segundo momento da aula do dia 6 de janeiro, Sócrates se apresenta como aquele que incita aos outros a se ocuparem consigo mesmos.

Alcibíades é um jovem de família com status, tanto do lado do pai como da mãe, mas que perde seus pais. Seu tutor é Péricles, que não soube nem educar seus próprios filhos, alguém que nada pode lhe ensinar, pois não possui características e comportamentos que pudessem ajudar a Alcibíades a cuidar de si mesmo, pois ele próprio não o faz. O jovem Alcibíades é dono de uma exagerada fortuna e também é muito belo, sendo muito assediado. Porém, ao envelhecer acaba por ficar sozinho, ou seja, quem se aproximava de Alcibíades o fazia por interesse material, por seu status e pela sua beleza. Quando o envelhecimento chegou e a beleza já não era a mesma de quando jovem ele passou a ser algo desinteressante para aqueles que o rodeavam (Bolsoni, 2012, p. 2).

Para Foucault, o cuidado de si aparece em torno do personagem de Sócrates que tem por ofício, encarregado pelos deuses, incitar aos outros através de seus ensinamentos a ocupar-se deles mesmos, assim dizendo, ao cuidado de si. Quando Sócrates é posto diante seus acusadores e juízes, não sente culpa e nem vergonha por aquela situação.

Muito pelo contrário, Sócrates se encontra em “ataraxia”, pois cumpriu com êxito seu encargo. Sócrates, em seguida, acrescenta que se fosse ele condenado, quem sairia com saldo negativo nesta história seriam os próprios atenienses acusadores, pois não haveria mais alguém para os exortar ao cuidado consigo mesmo (Foucault, 2010).

Aliás, Foucault sugere que Sócrates estende ajuda somente porque Sócrates compreendeu que Alcibíades queria tirar proveito de suas relações e enamorados, de sua família, de sua herança, com sua beleza se esvaindo. Queria transformar seu status em governo efetivo dele próprio sobre os outros. Por isto, Sócrates é “[...] alguém que tem uma tarefa: transformar o privilégio de status, a primazia estatutária em governo dos outros” (Foucault, 2010, p. 32).

No livro “Diálogos” Fedro-Carta ao primeiro Alcibíades, Platão narra a interlocução entre Sócrates e Alcibíades. Vejamos:

Sócrates – Como assim, Alcibíades? Não reconheces que cuidar de alguma coisa é fazer algo a seu respeito?

Alcibíades – Decerto.

Sócrates – E sempre que o tratamento deixar essa coisa melhor do que era antes, não dizes que ela foi bem cuidada? (Platão, 1975, p. 236).

Neste mesmo diálogo, o jovem Alcibíades, ao expor seu desejo de governar a cidade, especificamente, o governo administrativo de Atena é confrontado a refletir um pouco sobre si mesmo, comparar-se aos seus rivais. Alcibíades avalia que seu status privilegiado, derivado da ascendência aristocrática, sua beleza e sua fortuna são suficientes para o bom êxito de um futuro governo. No entanto, sua inferioridade consiste na ausência de uma técnica, uma “*virtu*” da arte de governar que compensaria as inferioridades iniciais (Candiotto, 2010).

Então, Alcibíades se dá conta, através de Sócrates, que é necessário ocupar-se de si mesmo ainda enquanto jovem. Sócrates apresenta a Alcibíades o cuidado de si como princípio formativo para se tornar um bom governador. Foucault (2006) nos apresenta a ideia de que cuidar de si como um olhar para si e aprender nossas próprias insuficiências. Contudo, Sócrates esclarece e acrescenta que cuidar das coisas não é o mesmo que cuidar de si. Por exemplo, um homem que cuida de seus bens, como cavalos, sua casa ou dinheiro, ainda não está necessariamente cuidando de si mesmo. Esses objetos pertencem ao homem, mas não são o próprio homem.

O cuidado sobre o qual Sócrates orienta Alcibíades, consiste em talhar ou lapidar algo retirando suas “imperfeições”, melhorando-o. Alcibíades, por meio do cuidado para consigo, deve se aprimorar para que seja capaz de exercer da melhor forma possível o governo da cidade. É como o escultor que esculpe o próprio corpo (Galvão, 2014). Na perspectiva foucaultiana, cuidar de si é um exercício ético que permite ao sujeito construir sua própria existência, estabelecendo um modo de vida que se dá através da liberdade e da resistência às formas de sujeição. Esse é um movimento de subjetivação.

Ressalte-se que antes da elevação ao campo filosófico e espiritual, o cuidado de si figurava na Grécia antiga como simples máxima cultural presente no cotidiano. Foucault, de modo ilustrativo, cita um texto de Plutarco que retoma uma palavra de Alexândrides, um espartano oriundo da Lacedemônia que expressa essa sentença ancestral e plurissecular

[...], mas afinal, vós, espartanos, sois um tanto estranhos; tendes muitas terras e vossos territórios são imensos ou, pelo menos, muito importantes; por que não os cultivais vós mesmos, por que os confiais a hilotas? E Alexândrides teria respondido: simplesmente para podermos nos ocupar com nós mesmos (Foucault, 2010; p. 30).

Nesse sentido, uma característica do cuidado de si no Primeiro Alcibíades que Foucault destaca, é o privilégio de “ocupar-se de si mesmo”. Todavia, na cultura grega, nem todos tinham acesso ao “cuidado de si”. Antes deveriam ocupar-se com outras coisas, escravos, guerreiros, agricultores, dentre outros, principalmente os que exerciam funções inferiores. No entanto, indivíduos pertencentes às classes nobres como políticos, filósofos, aristocratas e membros da pólis com direitos políticos, já gozavam deste privilégio social. De modo geral “[...] o privilégio social, o privilégio político, o privilégio econômico desse grupo solidário de aristocratas se manifestavam desta forma: temos que nos ocupar com nós mesmos e é para podermos fazê-lo que confiamos a outros nossos trabalhos” (Foucault, 2010, p. 30-31).

Ora, o cuidado de si é então, como nos leciona Foucault (2010, p. 16), “[...] um trabalho de si para consigo, elaboração de si para consigo, transformação progressiva de si para consigo em que se é o próprio responsável por um longo labor que é o da ascese (áskesis)”. Quem é esse “si”? Quem são esses “nós mesmos”? Quem é este que ao mesmo tempo se faz sujeito e objeto? É, senão, a própria alma (psykhé) que aparece de forma explícita no texto de Alcibíades:

Sócrates – O de que falamos há pouco, que precisaremos procurar saber o que seja o ser em si. Mas em vez do ser em si mesmo, procuramos a natureza de cada ser particular, o que talvez seja o bastante, pois decerto é a alma, a parte mais importante de nós mesmos (Platão, 1975, p. 240).

Todavia, é o próprio Sócrates que distingue que cuidar verdadeiramente de si mesmo, não é do corpo e muito menos das riquezas. Para ele, o “eu” do cuidado de si é a alma, conforme os epicuristas: “[...] todo homem, noite e dia, e ao longo de toda a sua vida, deve ocupar-se com a própria alma” (Foucault, 2010, p. 10).

2.1 O CUIDADO DE SI E A CONSTITUIÇÃO DO SUJEITO ÉTICO

Na modernidade, indivíduos se encontram inseridos num mundo cercado de máximas sociais, religiosas, políticas e culturais que orientam práticas cotidianas, que conformam modos de pensar e agir e, ao mesmo tempo, delimitam os horizontes de possibilidade da constituição subjetiva. Logo, está explícito que o sujeito não se constitui em isolamento, fechado em seu mundo, mas na relação com esses discursos, verdadeiros ditames que não apenas prescrevem comportamentos, mas também instauram formas específicas de sensibilidade, moralidade e racionalidade.

Para Picoli (2009), o sujeito, também localizado num determinado período da história, se produz ou por conservação ou como transformação das formas de existir. Ao receber seletivamente os discursos sobre e para ele, adota involuntariamente para si um assujeitamento, isto é, se apropria das verdades impostas como se fossem suas próprias verdades, as interioriza como referências legítimas para orientar seu modo de ser, pensar e agir. Dessa forma, aquilo que se apresenta externamente como norma social, moral ou cultural, passa a se constituir internamente como convicção

pessoal, produzindo um sujeito que, ao mesmo tempo em que é efeito de tais discursos, também se reconhece neles como expressão de sua identidade.

Na terceira fase do pensamento foucaultiano, conhecida como o momento ético, as características das fases anteriores - o período arqueológico e o período genealógico - são integradas e reconfiguradas. Embora os escritos de Foucault pareçam dispersos, ora sobre loucura, ora sobre sexualidade, ora sobre prisões, ele próprio afirma que há um fio condutor: a genealogia do sujeito. Foucault analisa as práticas que os sujeitos adotam para se constituírem eticamente, levando em conta as dinâmicas de poder e saber. Todavia, o poder não é algo que é exercido apenas de cima para baixo, mas que está presente em todas as relações sociais. Assim, o sujeito é constituído e moldado por essas relações de poder, e ao mesmo tempo, ele também é agente na produção do poder-saber (Ferrerinha; Raitz, 2010).

Decerto, Foucault demonstrava uma constante preocupação com a relação entre sujeito e poder, pois “há uma luta, uma tensão entre forças, de um lado o indivíduo que procura 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” (Galvão, 2014). O poder não se opera apenas de forma repressiva, proibindo ou negando, mas sobretudo como uma rede de dispositivos que moldam comportamentos, desejos e modos de ser, portanto, um vetor que constitui o sujeito.

Segundo Fonseca (2012, p. 146), em decorrência dessa complexa teia de saber e poder, as estruturas de dominação não deixam brechas para que o sujeito possa se desvencilhar completamente do seu lugar de sujeição, por isso Foucault, no intuito de constituir o sujeito, se abre “uma saída, que consiste no estudo das práticas de subjetivação, as “técnicas de si”.

Já se afirmou que tantos os processos de objetivação quanto os processos de subjetivação concorrem conjuntamente na constituição do indivíduo, sendo que os primeiros o constituem enquanto objeto dócil e útil e o segundo enquanto sujeito. Pode-se então dizer que termo “sujeito” serviria para designar o indivíduo preso a uma identidade que reconhece como sua, assim constituindo a partir dos processos de subjetivação. Esses processos, justapostos aos processos de objetivação, explicitam por completo a identidade do indivíduo moderno: objeto dócil-e-útil e sujeito (Fonseca, 2003 p. 23).

Ao tratar sobre objetivação e subjetivação, se refere sempre à constituição do indivíduo. Entretanto, Foucault estuda o sujeito dentro da história e não uma teoria do sujeito a-histórico, dotado de identidade e interioridade transcendentais (Fonseca, 2012). A princípio, objetivação, para a filosofia, se refere ao processo pelo qual algo se torna objeto, ou seja, algo que pode ser analisado, medido, definido ou tratado como uma coisa externa a si mesmo. Neste mesmo sentido, para Foucault (2006), a objetivação quer tornar o indivíduo objeto do conhecimento ou do poder. Por outro lado, a subjetivação é o processo pelo qual o sujeito se constitui como tal, desenvolvendo uma experiência própria de si mesmo a partir das relações sociais, culturais e históricas. Sendo assim, o filósofo propõe a subjetivação concomitantemente à sujeição como forma de resistência a discursos normativos, pois ambos os processos se relacionam formando os chamados jogos de verdade.

“Por jogos de verdade o autor compreende não a descoberta das coisas verdadeiras, mas as regras segundo as quais, a respeito de certas coisas, aquilo que um sujeito pode dizer decorre da questão do verdadeiro e do falso” (Foucault, 2004, p. 235, apud Castanheira; Correia, 2014). Em outras palavras, os jogos de verdade correspondem às formas pelas quais os discursos adquirem ou não o estatuto de verdade, conforme as condições e contextos em que são enunciados. Trata-se do modo como certos tipos de objetos se articulam com o sujeito dentro de um campo específico de saber.

Logo, por constituição do sujeito Foucault entende o modo como o indivíduo que, inserido em seu tempo, é formado e transformado por práticas, discursos e relações de poder que o atravessam. Então, o indivíduo é fruto da disputa deste jogo de poderes e jogos de verdade, que é o processo da objetivação contraposto aos processos de subjetivação. Ainda assim, o sujeito que sucumbe a estas disputas recai num estado de descuidado de si, permanecendo como adormecido.

Esse estado de descuidado de si, tal como pode ser compreendido a partir de Foucault (2006), diz respeito a uma condição em que o sujeito se encontra imerso nas demandas externas, alienado de si mesmo, guiado por normas e discursos que o atravessam sem que ele os interrogue. Trata-se de uma subjetividade conformada, passiva, submetida ao que Foucault chama de “formas de sujeição” ou “assujeitamento”. Em tal configuração, o sujeito não exerce o cuidado de si porque não há ainda uma atenção crítica voltada à sua própria existência. Como afirma o próprio Foucault (2006), o sujeito que não se ocupa de si mesmo está adormecido, disperso, ignorante, errante.

Para Foucault (2006, p. 9), “O cuidado de si vai ser considerado, portanto, como o momento do primeiro despertar”, momento este, que o indivíduo acorda deste estado adormecido para um estado onde percebe que é necessário fazer algo, senão a si mesmo.

Foucault ilustra este momento com uma comparação entre Sócrates e o tavão, a fim de destacar tamanha importância deste despertar. Tavão é um mosquito parasita que infestiza outros animais, picando-os e fazendo se movimentarem no intuito de fugir deste importuno. Quer dizer, o cuidado de si é este ferrão que crava na carne dos homens que estão adormecidos. Assim, são impelidos a se agitarem e emergirem do sono profundo do descuido de si. Por meio de Sócrates, Alcibíades também realiza este despertar percebendo que se quiser ser um bom governante é necessário que priorize o cuidado a si mesmo. Então, o cuidado de si constitui um “[...] princípio de permanente inquietude no curso da existência” (Foucault, 2006, p. 9).

Segundo Fonseca (2012), o sujeito do cuidado de si é aquele que faz voltar sobre si, num movimento livre de determinações externas e internas, suas ações e pensamentos. Pois bem, este momento do cuidado de si se configura como uma ética ascética, quer dizer, envolve a prática do aperfeiçoamento, da repetição e não atitudes esporádicas. Portanto, o cuidado de si exige que o sujeito reserve tempo a si mesmo, conforme esclarece Foucault (1985, p. 56-57):

Esse tempo não é vazio: ele é povoado por exercícios, por tarefas práticas, atividades. Ocupar-se de si não é uma sinecura. Existem os cuidados com o corpo, os regimes de saúde, os exercícios físicos sem excesso, a satisfação, tão medida quanto possível, das necessidades. Existem as meditações, as

leituras, as anotações que se toma sobre livros ou conversações ouvidas, e que mais tarde serão relidas, a rememoração das verdades que já se sabe, mas de que convém apropriar se ainda melhor.

Essa conversão a si é o objetivo das práticas de si, e o objeto sobre o qual se dirigem tais práticas é o eu. “O objetivo comum dessas práticas de si, através das diferenças que elas apresentam, pode ser caracterizado pelo princípio do bem geral da conversão em si – da epístrofe eis heauton” (Foucault, 1982, p. 69). Quer dizer, o sujeito que Foucault aponta é o sujeito que se constitui a partir de uma cultura de si, das práticas de si, que erige regras de existência e não um assujeitamento às estruturas de poder que configura o sujeito em uma subjetividade moldada. E é a partir destas práticas que o sujeito chega à ascese.

A ascese é o que permite, de um lado, adquirir os discursos verdadeiros, dos quais se tem necessidade em todas as circunstâncias, acontecimentos e peripécias da vida, a fim de estabelecer uma relação adequada, plena e acabada consigo mesmo; de outro lado, e ao mesmo tempo, a ascese é o que permite fazer de si mesmo o sujeito desses discursos verdadeiros, é o que permite fazer de si mesmo o sujeito que diz a verdade e que, por essa enunciação da verdade, encontra-se transfigurado, e transfigurado precisamente pelo fato de dizer a verdade (Foucault, 2010, p. 296).

No cuidado de si, embora as práticas e ações sejam direcionadas ao próprio sujeito, isso não deve ser entendido como uma atitude egoísta ou narcisista. Conforme observa Galvão (2014), o sujeito precisa estabelecer uma certa distância em relação ao mundo e ao outro para poder voltar-se a si mesmo e, posteriormente, retornar ao outro e ao mundo. Trata-se, portanto, de um movimento de duplo-retorno, uma vez que, em um primeiro momento, o sujeito se encontra em um estado não metafísico e distinto de si, contudo, também não um lugar físico ou fora do mundo, mas uma condição de descuido de si, ou seja, “[...] refere-se a um estado de passividade que, para o corpo, toma a forma de uma afecção que perturba o equilíbrio de seus humores ou de suas qualidades e que, para a alma, toma a forma de um movimento capaz de arrebatá-la apesar dela própria” (Foucault, 1985, p. 59-60), isto é, uma condição existencial ou ética em que o indivíduo permanece entorpecido por discursos que não são seus. Então, o duplo-retorno envolve a reconfiguração do ser do sujeito, ou seja, uma nova forma de se relacionar consigo mesmo, com os outros e com a verdade.

Todavia, é nesta mesma relação de retorno a si e posteriormente ao outro e ao mundo que a alteridade se faz presente, pois afirma Foucault (1985, p. 57), o cuidado de si “[...] não constitui um exercício de solidão, mas sim uma verdadeira prática social”. É neste movimento que se percebe que, como no diálogo entre Sócrates e Alcibíades, o sujeito desmazelado de si é exortado por outrem a se questionar se tem cuidado de si mesmo, e se não, a exercê-lo. Isto é, embora o próprio sujeito possa voltar a si, por sua autônoma reflexão, ele deve perceber que necessita prestar cuidados a si mesmo. Essa atitude normalmente não acontece justamente porque o sujeito se encontra imerso no esquecimento de si e nas formas de sujeições.

Destarte, ocasionalmente é um outro que incorpora a tarefa socrática de incitador do cuidado de si. Segundo Foucault (1985), o filósofo Galeno em seu texto “Cura das paixões” afirmava que, para cuidar de si próprio, era necessário buscar auxílio em outra pessoa, não necessariamente um técnico conhecido por sua competência como um professor, mas em homens de boa reputação.

Neste mesmo sentido, a relação entre o sujeito e alguém que exorta ao cuidado de si era uma relação bastante comum na Grécia antiga, conhecida como uma relação homoerótica denominada pederastia que envolvia uma relação pedagógica e um vínculo de mentoria. Naquele contexto, a relação “[...] se dava no relacionamento amoroso de um homem mais velho, o erastes (amante), por um jovem a quem chamavam eromenos (amado), que deveria ter mais de 12 anos e menos de 18” (Corino, 2008, p. 22). Quer dizer, o cuidado de si necessita de outrem para se realizar, que naquele tempo poderia ser alguém experiente na vida, com intuito de tornar este sujeito sadio, competente e sábio. Deste modo, aquele que orienta o aprendiz é também coautor do cuidado de si.

Nesta perspectiva, segundo Foucault, (1985, p. 58):

[...] toda essa aplicação a si não possuía como único suporte social a existência das escolas, do ensino e dos profissionais da direção da alma; ela encontrava, facilmente, seu apoio em todo o feixe de relações habituais de parentesco, de amizade ou de obrigação.

Quando os pais aconselhavam o filho, quando um amigo orientava o outro, ou quando alguém mais experiente oferecia conselhos sobre a melhor forma de conduzir a vida, já se realizava o exercício do cuidado de si. Portanto, é no cotidiano da vida que o cuidado de si se efetiva, pois o ser humano é, antes de tudo, um ser de relação, cuja existência se constitui no convívio com os outros. Cuidar de si não significa se isolar do mundo, pois ninguém se torna sujeito por meio de um exercício solitário. Pelo contrário, o ser do outro é o que torna possível a constituição do sujeito a partir do cuidado de si.

De fato, é comum supor que o cuidado de si seja uma prática individualista, já que envolve uma atitude do sujeito voltada para si mesmo. Porém, segundo Foucault (1985, p. 47-48), o individualismo se explica a partir das diferentes épocas e contextos.

De acordo com o pensador francês, é necessário diferenciar três atitudes, podendo estas se correlacionar:

[...] a atitude individualista, caracterizada pelo valor absoluto que se atribui ao indivíduo em sua singularidade e pelo grau ao qual ele pertence ou às instituições das quais ele depende; a valorização da vida privada, ou seja, a importância às relações familiares, às formas de atividades doméstica e ao campo dos interesses patrimoniais; e, finalmente, a intensidade das relações consigo, isto é, das formas nas quais se é chamado a se tomar a si próprio como objeto de conhecimento e campo de ação para transformar-se, corrigir-se, purificar-se, e promover a própria salvação (Foucault, 1985, p. 47-48).

É esta última atitude que torna o cuidado de si possível: o sujeito, ainda que imerso nas relações com os outros, dedica atenção a si mesmo para, em um momento posterior poder exercer também o cuidado com os outros. Assim, o cuidado de si, bem entendido, leva a uma dimensão ética que agrega o outro.

Contudo, não se deve pensar o cuidado de si como uma ética cujo fim último se fecha no próprio sujeito, mas sim, como uma ética que se abre às relações de alteridade. A alteridade, chamada de filosofia do totalmente outro, implica que indivíduo não pode ser reduzido ao que pensa, porque o outro sempre escapa à tentativa de o compreender totalmente. É a dimensão ética que se manifesta na relação com o outro: “É nessa dimensão de constituir-se para o Outro, através de seu Rosto, que devemos

desenvolver a sensibilidade da Responsabilidade com o Outro” (Costa; Caetano, 2014, p. 198).

Sobre a relação com o outro, acrescenta Jansen (2025, p. 35):

É no face a face, ou seja, no encontro entre o Eu e o Outro, no momento inesperado, que a ética se torna possível. O que Lévinas entende por ética? E como ela se torna possível? A ética, no projeto ético levinasiano, consiste na suspensão da razão egoísta do Eu diante da presença humana de uma outra pessoa. Trata-se de um movimento de saída do egoísmo do Ser, no momento em que se reconhece a impossibilidade de objetivar a relação — isto é, de conceituar o Outro —, pois este se mantém sempre em um polo oposto à consciência, impondo um limite à espontaneidade cognitiva do mesmo.

Dito isto, é possível inferir que é o sujeito que constrói sua vida a partir do cuidado de si, na medida em que se torna capaz de reconhecer o rosto do outro, e assim, compreender a responsabilidade ética que tem em relação ao outro. Assim, o cuidado adequado de si constitui a condição necessária para a abertura ao outro, pois é a partir da relação ética consigo mesmo que o sujeito se torna capaz de cuidar e de perceber a fragilidade do outro que carece de cuidado e, na mesma medida se plenifica. “Pois como diz Platão no Fedro, é absurdo ignorar a si mesmo quando se aspira conhecer tudo mais” (Foucault, 2020, p. 155). Ou seja, negligenciar a si próprio é incompatível com o desejo de cuidar adequadamente do outro, pois o cuidado consigo mesmo é condição para a ética do cuidado.

Essa ideia se concretiza, por exemplo, na figura do profissional de saúde que, antes de cuidar do outro, precisa exercer sobre si mesmo um cuidado contínuo e reflexivo, a fim de alcançar um equilíbrio que o torne verdadeiramente capaz de oferecer um cuidado ético e atencioso aos pacientes. Pois somente quem cuida de si pode cuidar do outro, e da mesma forma, o cuidado de si só ganha sentido diante do outro.

Portanto, o cuidado de si é o que torna um sujeito mais capaz de cuidar do outro.

O cuidado do outro compreende preocupação, zelo, proteção, solidariedade ao ser cuidado; implica em cuidar com empatia e sensibilidade entendendo/percebendo/desenvolvendo o cuidado humano ao outro considerando a complexidade deste ser. Cuidar do outro envolve a valorização dos aspectos biológicos, sociais, culturais, espirituais do outro ser humano de interação seja o cliente/paciente, familiar, colega, amigo, pai, mãe, esposo(a), filho(a) e outros, que constitui uma trama complexa de relações humanas de cuidado (Baggio, 2008, p. 44).

Em consequência do exposto, não restam dúvidas de que o cuidado de si passa pela relação com outrem. O outro, por sua vez desafia o sujeito, exigindo dele abertura para receber e dar. É nessa relação que se revela a dimensão do cuidado de si e as implicações éticas que dele decorrem.

3 METODOLOGIA

O trabalho foi elaborado a partir de um referencial bibliográfico, visando à análise e interpretação dos conceitos filosóficos propostos por Michel Foucault, especialmente no que se refere ao cuidado de si como fundamento ético.

A propósito da pesquisa bibliográfica, afirma Gil (2002) que a principal vantagem dela reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Portanto, é indispensável tal metodologia em vista de uma pesquisa mais minuciosa e abrangente.

Em relação aos procedimentos técnicos, esta pesquisa se classifica como exploratória, pois tem como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a constituir hipóteses. Pode-se dizer que estas pesquisas têm como objetivo principal o aprimoramento de ideias ou a descoberta de intuições (Gil, 2002).

O estudo foi desenvolvido por meio da análise das obras principais do filósofo francês, como “A hermenêutica do sujeito” (2010) e “História da sexualidade III: O cuidado de si” (1985), bem como de algumas obras e artigos acadêmicos, especialmente como o artigo “O cuidado de si e prática educativa contemporânea” (2009) do autor Arlindo Rodrigues Picoli; “Diálogos – O primeiro Alcibíades” (1975) de Platão; “Michel Foucault e a constituição do sujeito” (2003) do autor Márcio Alves da Fonseca e outros textos que dialogam com o tema proposto. Assim, foi possível desenvolver uma análise crítica destes conteúdos e fundamentar as discussões em vista dos objetivos almejados.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 A ATUALIDADE DO CUIDADO DE SI NO CONTEXTO DA ERA DIGITAL

Não é tarefa difícil perceber que o mundo contemporâneo vive uma profunda transformação socio tecnológica, que tem sido caracterizada como Sociedade da Informação, marcada pela integração das tecnologias digitais, pela digitalização de dados e pela expansão global da internet, fenômenos que remodelaram os modos de produção, comunicação e convivência (Takahashi, 2000, p. 5).

Neste contexto, a atenção e os olhares do sujeito moderno e contemporâneo se voltam, em grande parte, para as telas e dispositivos tecnológicos. Essa mudança altera significativamente as relações humanas, os hábitos cotidianos e a maneira como o indivíduo se relaciona consigo mesmo e com o mundo ao seu redor, o que torna pertinente pensar o cuidado de si neste contexto.

A partir do final do século XX, surgem os chamados nativos digitais, geração esta que cresce imersa em ambientes mediados pela tecnologia e pela conectividade. Contudo, o grande marco que consolida essa nova era é o lançamento do primeiro smartphone: o iPhone em 2007, na integração de duas tecnologias: “a dos telefones celulares, existente desde a década de 1980, e a dos PDA’s (Personal Digital Assistants)” (Queiroz, 2018).

Essa evolução não se limita apenas à funcionalidade técnica; ela transforma a maneira como o sujeito se organiza, acessa informações, comunica-se e interage com o ambiente ao seu redor, reunindo mobilidade, conectividade e múltiplas facilidades em um único aparelho. Neste sentido, a hiperconectividade caracteriza a era digital por permitir concentrar diversas atividades em um só lugar, como comunicar-se,

estudar, trabalhar, realizar transações bancárias e acessar entretenimento (Queiroz, 2018).

E complementa o autor que:

[...] seria apenas mais um evento empresarial relativamente comum em empresas de tecnologia, se o aparelho apresentado não trouxesse uma mudança dramática ao mercado da telefonia móvel e da tecnologia em geral, sendo ao mesmo tempo responsável pela popularização do uso dos smartphones e pela eclosão de todo um novo modelo de negócios (Queiroz, 2018, p. 52).

O surgimento do smartphone aliado à expansão da internet, permitiu que o indivíduo estivesse constantemente conectado ao mundo acessando informações e serviços. Entretanto, nesse mesmo sentido, outras tecnologias também surgiram para caracterizar cada vez mais este tempo como era digital como computador portátil, aparelhos de sons, DVD, videogames e a televisão que também se tornou Smart TV, e por sua vez, anteriormente, detinha o protagonismo dentre essas tecnologias (Fantin; Rivoltella, 2010).

Para Oliveira e Barroco (2023 p. 8), esses aparatos ganharam espaço na vida das pessoas de modo a modificar expressivamente os costumes, hábitos, relações sociais e pessoais, comportamentos e emoções, visto que, no atual contexto capitalista, segundo o autor, as tecnologias de mídia e comunicação, especialmente o smartphone constituem uma “[...] fonte de alienação, empobrecimento de vínculos sociais e aviltamento das formas clássicas de aquisição do saber, e de outro, objeto de realização de múltiplas atividades, de acesso à informação e à comunicação e de desenvolvimento intelectual”.

Neste mesmo cenário, emerge uma nova forma de comunicação, mediada por dispositivos conectados e pela expansão da internet. As redes sociais digitais que não são apenas espaços de interação e compartilhamento de informações, mas também de construção de identidades e modos de existência no ambiente virtual.

A hiperconectividade e a constante exposição nas redes sociais têm conduzido os sujeitos a uma forma de existência marcada pela exterioridade, pela performance e pela superficialidade das relações. Assim sendo, a presença constante das telas redefine nossas interações sociais, muitas vezes priorizando conexões virtuais em detrimento das presenciais, ou seja, o sujeito privilegia maior parte do tempo a um mundo virtual como WhatsApp, Facebook, Instagram, Youtube, Tinder etc., logo à outra coisa e não a si mesmo.

Pellanda (2012) argumenta que essa nova era de máquinas não-triviais e cada vez mais complexas coloca os humanos em um acoplamento com as máquinas de forma tal que, neste fluxo contínuo, os primeiros se transformam virtualizando-se a cada momento. A complexidade e a autonomia das máquinas e tecnologias digitais são tão acentuadas que acabam por redefinir, de forma profunda, a vivência, o pensamento e a autopercepção humana.

Virtualizar é passar desta realidade na qual vivemos, para uma nova dimensão digital. Então, nós passamos a existir também em versões digitais através de perfis nas redes sociais, avatares, identidades online. Nas redes sociais digitais, os indivíduos podem se expressar e interagir com diferentes opiniões, além de consumir uma variedade de

conteúdos que, muitas vezes, carregam consigo padrões e narrativas pré-definidas, capazes de moldar ou até reduzir a subjetividade.

São estes, novos modos de produção de discursos que influenciam a constituição do sujeito. Como explicam Rodrigues, Silveira e Correa (2020), esta geração se faz subserviente aos saberes de grupos que se identifica em busca de pertencimento, e conseqüentemente se expõe e desiste de cuidar de si mesmo. Dentro das redes sociais digitais estão pessoas que são, por assim dizer, celebridades, pois ostentam um número exorbitante de seguidores e são conhecidas como influenciadores. Essas pessoas são potenciais dispensadores de discursos que confrontam a subjetivação dos indivíduos que têm contato com os conteúdos publicados. Em outras palavras, as pessoas são diretamente/indiretamente influenciadas por estes gurus/influenciadores.

Em vista do exposto, urge refletir se a existência no meio digital pode ser enquadrada como uma prática de cuidado de si, conforme formulado por Foucault. Diante disso, questiona-se: quem é o "eu" que se constitui por meio dessas práticas online? Essa indagação se torna ainda mais relevante ao confrontar as técnicas de si contemporâneas com as práticas antigas, como o filósofo as descreveu. A propósito, assim leciona Foucault (2010, p. 56-57):

[...] os cuidados com o corpo, os regimes de saúde, os exercícios físicos sem excesso [...], as meditações, as leituras, as anotações [...], a rememoração das verdades, [...] as conversas com confidente, com amigos, com guia ou diretor; às quais se acrescenta a correspondência onde se expõe o estado da própria alma.

Estas eram ferramentas do cuidado de si. Desta forma, o sujeito do cuidado de si é corpo e alma pois são estes matéria-prima das técnicas do cuidado de si.

Ainda cabe indagar sobre este sujeito que dedica mais tempo e atenção à sua imagem virtual ao invés da vida real/concreta: cuidar desta imagem/eu digital é cuidar de si? O excesso de foco no digital compromete a relação do sujeito consigo mesmo e com os outros no mundo real? Decerto, antes de emitir juízo de valor, se deve trilhar o mesmo caminho autocrítico ao qual Sócrates instruiu os atenienses: "E se algum de vós contestar, afirmando que tens cuidados [com sua alma, com a verdade, com a razão; M.F], não me irei embora imediatamente, deixando-o; vou interrogá-lo, examiná-lo, discutir a fundo" (Foucault, 2010, p. 7). Disso resulta que o uso excessivo de dispositivos digitais, juntamente com o conteúdo consumido e os discursos assimilados, pode manifestar-se como uma forma de dominação e sujeição. Conseqüentemente, essas ações não representam atitudes de cuidado de si, mas sim o seu oposto.

Contudo, na conjuntura atual, já existem novos modelos de técnicas que fomentam o cuidado de si, e que agregam a esta nova dimensão. Conforme Ramos (2016), estas práticas são guiadas por discursos que incitam o autoconhecimento e autotransformação visando sucesso e felicidade, por meio do uso de aplicativos de autoconhecimento e meditação, que funcionam como os antigos exercícios espirituais. Deste modo, o antigo preceito filosófico do "cuidado de si" perpetua-se através das épocas, assumindo novas roupagens que refletem o espírito de seu tempo. Enquanto no passado as escolas filosóficas ofereciam orientações éticas, hoje essa função é atualizada pelo *coaching*. Além disso, a tecnologia moderna possibilita o

monitoramento dos sinais vitais, ilustrando a adaptação contínua desse cuidado à realidade histórica.

É sabido que a relação com a alteridade no mundo virtual é complexa e marcada por desafios, pois o ambiente digital pode facilitar a criação de "bolhas" algorítmicas que reforçam visões de mundo preexistentes e o anonimato, levando a julgamentos superficiais e à desumanização do outro. Em contrapartida, a internet também oferece ferramentas para expandir a compreensão e o respeito pelas diferenças, através da exposição a outras culturas, da criação de narrativas inclusivas e da participação ativa em comunidades virtuais.

Após toda essa discussão, e a despeito de eventuais possibilidades de experiências de cuidado de si no mundo virtual, é pertinente destacar que a ética foucaultiana e ética levinasiana se complementam a partir do pressuposto de que ambas se alicerçam na moral do bem viver. De um lado, o sujeito ético do cuidado de si que é convidado a sair de si mesmo para encontrar o outro que é totalmente transcendência e infinito. Do outro lado, o outro cujo rosto exposto em fragilidade, irrompe uma expressão verbal pedagógica que interpela o eu/sujeito a "ser justo e misericordioso" (Chacon, 2015).

Neste horizonte, a constituição do sujeito ético, tal como proposta por Foucault e ampliada pela perspectiva da alteridade em Lévinas, revelam-se como dimensões indissociáveis de uma mesma ética da existência. É nesse movimento reflexivo que se abre também à alteridade, pois o cuidado de si conduz inevitavelmente ao reconhecimento do outro como presença que interpela, convoca e responsabiliza. Também, é na alteridade que o sujeito reconduz os sentidos de sua vida. Assim, ao voltar-se para si, o sujeito desperta para a dimensão ética do encontro com o outro, compreendendo que o cuidado de si só se cumpre plenamente quando se estende em cuidado e responsabilidade pelo outro, mesmo nas redes sociais.

Por certo, pensar o cuidado de si no contexto contemporâneo é refletir sobre como o sujeito ainda pode demonstrar consciência e autonomia consigo mesmo, mesmo imerso nesta nova era digital que se revela como um campo ambíguo pois ao mesmo tempo que oferece formas de transformação e autoconhecimento, oferece também formas sutis de sujeição.

Não restam dúvidas de que a relação entre o "cuidado de si" de Foucault e a alteridade no mundo virtual é complexa e ambivalente. Por um lado, o ambiente digital oferece novas ferramentas para as práticas de si, como a autoexposição e a construção da identidade online. Por outro, a vigilância constante e a lógica das redes sociais transformam a alteridade em um fator de validação ou de cancelamento, desafiando a liberdade ética do indivíduo.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Embora distantes da época em que o cuidado de si surgiu, a essência do cuidado ainda persiste. O cuidado de si continua assumindo seu espaço na vida do sujeito que quer ser, escolher, dizer, fazer e viver por ele mesmo, justamente porque o cuidado de si desperta do sono profundo do assujeitamento, tornando-o sujeito para si mesmo e para o mundo.

Ora, o sujeito ético do cuidado de si é aquele que entende seu lugar na sociedade e compreende o outro como ser igualmente valioso e digno de cuidado. Por isso, o pensamento foucaultiano é atualíssimo pois nos orienta e nos prepara para cuidar melhor das pessoas, sobretudo em meio às diversas realidades que evidenciam a desigualdade, pobreza, marginalização social entre vários outros fatores que moldam a condição do outro. Assim, o cuidado de si além de ser um caminho de transformação pessoal é também um caminho para superar essas questões.

Mesmo hoje frente às novas tecnologias que transformam constantemente a forma de viver, o indivíduo será sempre um indivíduo que precisa de cuidados. No contexto atual, é evidente que muitas pessoas passam boa parte do dia sentadas em frente ao computador ou com um smartphone nas mãos, frequentemente dedicando tempo a atividades fúteis ou simplesmente procrastinando. Sem dúvida, essas pessoas precisam cuidar melhor de si mesmas, pois acabam direcionando mais atenção ao mundo digital do que ao próprio bem-estar, tornando-se suscetíveis a prejuízos na saúde mental.

Diante dessa constatação, observa-se que o pensamento de Foucault sobre o cuidado de si se mostra extremamente pertinente para os desafios do nosso tempo. As instituições, bem como a sociedade como um todo, devem normatizar o cuidado em vista da formação de indivíduos saudáveis e éticos.

Urge imprimir em cada indivíduo, desde a sua concepção, a importância do cuidado de si num sentido prático porque busca transformar por meio de práticas como exercícios físicos, leitura e escrita, meditação e outras atividades que favorecem o autoconhecimento e a disciplina pessoal a fim de que a filosofia se torne guia permanente para a formação de sujeitos éticos, conscientes de si e responsáveis pelo mundo que os cerca.

Este estudo pode ser de grande valia por convidar a uma profunda reflexão sobre o cuidado de si nos tempos atuais. São escassas as pesquisas que liguem a filosofia do cuidado de si à tecnologia ou redes sociais ou era digital por ser um tema relativamente novo. Assim, este trabalho pretende contribuir para o acervo científico e abrir caminho para novas investigações sobre a prática do cuidado de si no contexto contemporâneo.

Por fim, é justo reafirmar que o cuidado de si não é um ato isolado ou egoísta, mas a chave para a construção de sujeitos éticos, conscientes e capazes de transformar a si mesmos e o mundo ao seu redor. Cuidar de si é, antes de tudo, cuidar do futuro.

6 REFERÊNCIAS

BAGGIO, Maria Aparecida et al. **Os significados das relações múltiplas do cuidado de si, do outro e do nós sob a perspectiva da complexidade**. 2008. Disponível em: <http://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/91778>. Acesso: 13 out. 2025.

BOLSONI, Betânia Vicensi. O cuidado de si e o corpo em Michel Foucault: perspectivas para uma educação corporal não instrumentalizadora. In: **IX ANPEO**

SUL 2012: Seminário de Pesquisa em Educação da Região Sul, 2012, Caxias do Sul. Disponível em: <https://www.ucs.br/etc/conferencias/index.php/anpedsul/9anpedsul/paper/view/1577>. Acesso em: 22 maio 2025.

BRAZIL, Luciano Gomes. Do “conhece-te a ti mesmo” ao “torna-te o que tu és”: Nietzsche contra Sócrates em *Ecce Homo*. **Revista Trágica: estudos sobre Nietzsche**. v. 5, n. 2, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.59488/tragica.v5i2.26904>. Acesso em: 20 ago. 2025.

CANDIOTTO, Cesar. Ética e política em Michel Foucault. **Trans/Form/Ação**, v. 33, p. 157-175, 2010. Disponível em <https://doi.org/10.1590/S0101-31732010000200010>. Acesso: 10 jun. 2025.

CHACON, Daniel Ribeiro de Almeida. Rosto e responsabilidade na filosofia da alteridade em Emmanuel Levinas. **Intuitio**, v. 8, n. 2, p. 15-24, 2015. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.15448/1983-4012.2015.2.19599>. Acesso em: 13 out. 2025.

CORINO, Luiz Carlos Pinto. Homoerotismo na Grécia antiga – homossexualidade e bissexualidade, mitos e verdades. **BIBLOS - Revista do Instituto de Ciências Humanas e da Informação**, [S. l.], v. 19, p. 19–24, 2008. Disponível em: <https://periodicos.furg.br/biblos/article/view/249>. Acesso em: 26 out. 2025.

COSTA, Juliano Xavier da Silva; CAETANO, Renato Fernandes. A concepção de alteridade em Lévinas: caminhos para uma formação mais humana no mundo contemporâneo. **Revista de Estudos de Literatura, Cultura e Alteridade-Igarapé**, v. 3, n. 2, p. 195-210, 2014. Disponível em: <http://www.periodicos.unir.br/index.php/igarape>. Acesso em: 08 out. 2025.

CUPELLO, Priscila Céspedes. **O cuidado de si socrático e a vida filosófica: perspectivas foucaultianas**. Revista *Ideação*, N. 44, julho/dezembro 2021. Disponível em: <https://periodicos.uefs.br/index.php/revistaideacao/article/view/7655>. Acesso em: 03 set. 2025.

FERREIRINHA, Isabella Maria Nunes; RAITZ, Tânia Regina. As relações de poder em Michel Foucault: reflexões teóricas. **Revista de Administração pública**, v. 44, p. 367-383, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-76122010000200008>. Acesso em: 22 maio 2025.

FONSECA, João Paulo Ayub da. Considerações sobre a constituição do sujeito do *cuidado de si* no pensamento de Michel Foucault. **Rev. Veritas Porto Alegre** v. 57 n. 1 jan./abr. 2012 p. 143-152. Disponível em: <https://doi.org/10.15448/1984-6746.2012.1.11231>. Acesso em: 18 set. 2025.

FONSECA, Márcio Alves da. **Michel Foucault e a constituição do sujeito**. São Paulo: Univ. Pontificia Comillas, 2003.

FOUCAULT, Michel. “A ética do cuidado de si como prática da liberdade.” In: **Ética, sexualidade e política**. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2004a. apud

CASTANHEIRA, Marcela Alves de Araújo França; CORREIA, Adriano. **A constituição do sujeito em Michel Foucault: práticas de sujeição e práticas de subjetivação**. Programa de Pós-Graduação da Faculdade de Filosofia–UFG, p. 1-5, 2014. Disponível em: <https://www.sbpcnet.org.br/livro/63ra/conpeex/mestrado/trabalhos-mestrado/mestrado-marcela-alves.pdf>. Acesso em: 06 out. 2025.

FOUCAULT, Michel. **A hermenêutica do sujeito**. Tradução de Márcio Alves da Fonseca, Salma Annus Muchail. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2010.

FOUCAULT, Michel. **História da sexualidade III: o cuidado de si**. Tradução de Maria Thereza da Costa Albuquerque. Rio de Janeiro: Graal, 1985.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

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, p. 189-195, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.22409/1984-0292/v30i2/5540>. Acesso: em 22 mai. 2025.

GRABOIS, Pedro Fornaciari. Sobre a articulação entre cuidado de si e cuidado dos outros no último Foucault: um recuo histórico à Antiguidade. **Ensaios filosóficos**, v. 3, p. 105-120, 2011. Disponível em: https://www.ensaiosfilosoficos.com.br/Artigos/Artigo3/Pedro_Grabois.pdf. Acesso em: 27 ago. 2025.

JANSEN, Misael Barbosa et al. **ÉTICA DA ALTERIDADE COMO DESEJO METAFÍSICO EM EMMANUEL LÉVINAS**, 2025. Disponível em: <https://tedebc.ufma.br/jspui/handle/tede/6459>. Acesso em: 09 out. 2025.

OLIVEIRA, Flávio Augusto Ferreira de; BARROCO, Sonia Mari Shima. Revolução tecnológica e smartphone: considerações sobre a constituição do sujeito contemporâneo. **Psicologia em estudo**, v. 28, p. e51648, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.4025/psicolestud.v28i0.51648>. Acesso em: 14 out. 2025.

PELLANDA, Nize Maria Campos; BOETTCHER, Dulci Marlise; KELLER, Daiane dos Santos; KELLER, Rodrigo dos Santos. Acoplamentos humanos-tecnologias: rompendo com a purificação da modernidade. **Revista Linhas**, Florianópolis, v. 13, n. 2, p. 51–61, 2012. Disponível em: <https://www.revistas.udesc.br/index.php/linhas/article/view/1984723813022012051>. Acesso em: 26 jun. 2025.

PICOLI, Arlindo Rodrigues. O cuidado de si e prática educativa contemporânea. **REDES – Revista Capixaba de Filosofia e Teologia**, Vitória, a.7, n.13, p.103-114, jul./dez. 2009.

PLATÃO. **Diálogos** – O primeiro Alcibiades. Tradução de Carlos Alberto Nunes. Belém: Editora Universitária, UFPA, 1975.

QUEIROZ, Leonardo Rossatto. iPhone, Android, e a consolidação da cultura do smartphone: o papel do iPhone e do Sistema Operacional Android como catalisadores da consolidação no mercado de smartphones em escala global. **Revista Tecnologia e Sociedade**, v. 14, n. 30, p. 47-70, 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.3895/rts.v14n30.5413>. Acesso em: 14 out. 2025.

RAMOS, Estéfani Dutra. Cuidado de si, práticas de si contemporâneas e discursos de autoajuda: uma leitura foucaultiana. **Sapere Aude**, Belo Horizonte, v. 7, n. 13, p. 240–255, 2016. DOI: 10.5752/P.2177-6342.2016v7n13p240. Disponível em: <https://doi.org/10.5752/P.2177-6342.2016v7n13p240> Acesso em: 16 out. 2025.

RIVOLTELLA, Pier Cesare; FANTIN, Monica. CRIANÇAS NA ERA DIGITAL: DESAFIOS DA COMUNICAÇÃO E DA EDUCAÇÃO. **Revista de Estudos Universitários - REU**, Sorocaba, SP, v. 36, n. 1, 2010. Disponível em: <https://periodicos.uniso.br/reu/article/view/464>. Acesso em: 14 out. 2025.

RODRIGUES, Ana Paula Grillo; SILVEIRA, Luhilda Ribeiro.; CORREA, Cássio Araújo. INTERNET, NARCISISMO E SUBJETIVIDADE: REFLEXÕES SOBRE A CONSTITUIÇÃO DO SUJEITO NA/PELA REDE SOCIAL. **Psicanálise & Barroco em Revista**, [S. l.], v. 18, n. 1, p. 132–150, 2020. DOI: 10.9789/1679-9887.2020.v18i1.132-150. Disponível em: <https://doi.org/10.9789/1679-9887.2020.v18i1.132-150>. Acesso em: 26 out. 2025.

SOUZA, Bianca Kelly. Retornar ao passado para pensar o presente: Michel Foucault e a antiguidade greco-romana. **Revista Poiesis**, v. 28, n. 1, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.46551/2448-30952024v28n111>. Acesso em: 22 maio 2025.

TAKAHASHI, Tadao. (Org.). **Sociedade da informação no Brasil**: livro verde. Brasília, Ministério da Ciência e Tecnologia. 2000. Disponível em: <https://repositorio.mcti.gov.br/handle/mctic/6501>. Acesso em: 19 out. 2025.