

# Michel Foucault y el cuidado de sí en el campo de la salud: una revisión integrativa

Michel Foucault and the care of the self in the field of health: an integrative review

## Michel Foucault e o cuidado de si no âmbito da saúde: uma revisão integrativa

Francielly Zilli<sup>1</sup>, Jéssica Siqueira Perboni<sup>2</sup>, Stefanie Griebeler Oliveira<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Terapeuta ocupacional, mestranda pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem pela Universidade Federal de Pelotas-UFPel. Bolsista CAPES.  
Correio electrónico: [franciellyzilli.to@gmail.com](mailto:franciellyzilli.to@gmail.com)

<sup>2</sup>Enfermeira, mestranda pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem pela Universidade Federal de Pelotas-UFPel. Correio electrónico:  
[jehperboni@yahoo.com.br](mailto:jehperboni@yahoo.com.br)

<sup>3</sup>Enfermeira, Doutora em Enfermagem pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Docente da Faculdade de Enfermagem da UFPel.  
Correio electrónico: [stefaniegriebeleroliveira@gmail.com](mailto:stefaniegriebeleroliveira@gmail.com)

*Cómo citar este artículo en edición digital: Zilli, F., Perboni, J. S & Oliveira, S. G. (2019). Michel Foucault y el cuidado de sí en el campo de la salud: una revisión integrativa. Cultura de los Cuidados (Edición digital), 23(53). Recuperado de <http://dx.doi.org/10.14198/cuid.2019.53.04>*

Correspondencia: Francielly Zilli. Rua Marechal Deodoro, 919, apto. 201, Bairro Centro. CEP: 96020-220. Pelotas-RS

Correio electrónico de contacto: [franciellyzilli.to@gmail.com](mailto:franciellyzilli.to@gmail.com)  
Recibido: 22/12/2018; Aceptado: 12/02/2019



### ABSTRACT

Care of the self, identified by Michel Foucault as the practices of taking care of oneself and worrying about yourself, through meditation exercises, self-writing, examination of conscience among other activities that make it possible to looking at the self.

**Objective:** The objective was to present how the care of self in the Foucaultian perspective is explored in the health area.

**Method:** Integrative review, developed in the electronic database Eletronic Libray Online (SciELO), PubMed.gov, Web of Science-Main collection (Thomson Reuters Scientific), and SCOPUS (Elsevier) with the

keywords Foucault and Care of the Self, where initially we found 262 articles and after applying exclusion criteria, there were ten articles left. The selected articles made possible reflections on the ways of inciting self care that were approached through self-listening, awareness, physical activities, yoga, changing eating habits, meditation, crafts, sewing, crocheting, knitting and reflections about life. It is these practices of freedom that made possible the modification of the subjects and thus a better quality of life for professionals working with mental health, women's health and home care programs, chronic patients associated with asthma and diabetes, physically

disabled and caregiver relatives.

**Keywords:** Foucault, care of the self, Occupational therapy, nursing, life Change Events.

## RESUMO

O cuidado de si, identificado por Michel Foucault como as práticas de cuidar de si e preocupar-se consigo, através de exercícios de meditação, escrita de si, exame de consciência entre outras atividades que possibilitam olhar para si.

**Objetivo:** Objetivou-se apresentar como o cuidado de si na perspectiva Foucaultiana é explorado na área da saúde.

**Método:** Trata-se de uma revisão integrativa, realizada na biblioteca eletrônica Scientific Eletronic Libray Online (SciELO), PubMed.gov, Web of Science-Coleção Principal (Thomson Reuters Scientific), e SCOPUS (Elsevier) com as palavras chaves Foucault and Care of the Self, onde inicialmente foram encontrados 262 artigos e após aplicação dos critérios de exclusão, restaram dez artigos para análise. Os artigos selecionados possibilitaram reflexões sobre as formas de incitação do cuidado de si que foi abordado através de escuta de si, exame de consciência, atividades físicas, yoga, mudança de hábitos alimentares, meditação, atividades de artesanato, costura, crochê, tricô e reflexões sobre a vida. São essas práticas de liberdade que possibilitaram a modificação dos sujeitos e assim, uma melhor qualidade de vida de profissionais que trabalham com saúde mental, saúde da mulher e em programas de atenção domiciliar, pacientes crônicos associado à asma e a diabetes, deficientes físicos e cuidadores familiares.

**Palavras chave:** Foucault, cuidado de si, terapia ocupacional, enfermagem, acontecimentos que mudam a vida.

## RESUMEN

El cuidado de sí, identificado por Michel Foucault como las prácticas de cuidado de sí y de preocuparse, a través de ejercicios de meditación, escritura de sí, examen de conciencia entre otras actividades que posibilitan mirar hacia sí.

**Objetivo:** Presentar como cuidado de si la perspectiva de Foucault explorada en la área de salud.

**Método:** Se trata de una revisión integrativa, realizada en la biblioteca eletrônica Scientific Eletronic Libray Online (SciELO), PubMed.gov, Web of Science-Colección Principal (Thomson Reuters Scientific), y SCOPUS (Elsevier) con las palabras claves Foucault and Care of the Self, donde inicialmente fueron encontrados 262 artículos y tras la aplicación de los criterios de exclusión, han permanecido diez artículos. Los artículos seleccionados posibilitaron reflexiones sobre las formas de incitación/motivación de hacer el cuidado de sí que fue abordado a través de escucha de sí, examen de conciencia, actividades físicas, yoga, cambio de hábitos alimentarios, meditación, actividades de artesanía, costura, ganchillo, y reflexiones sobre la vida. Estas prácticas de libertad posibilitan la modificación de los sujetos y así una mejor calidad de vida de profesionales que trabajan con salud mental, salud de la mujer y en programas de atención domiciliar, pacientes crónicos asociados al asma y la diabetes, deficientes físicos y cuidadores familia.

**Palabras clave:** Foucault, cuidado de sí, terapia Ocupacional, enfermería, acontecimientos que cambian la vida.

## INTRODUÇÃO

A noção de cuidado de si de Michel

Foucault foi introduzida durante o curso por ele ministrado no Collège de France entre 1981 e 1982 -curso cujo conteúdo foi publicado no Brasil pela primeira vez no ano de 2004 sob o título *A Hermenêutica do Sujeito*. O “cuidado de si mesmo” é uma das formas encontradas por Foucault para traduzir a noção grega, complexa e rica de *epiméleiaheautoû*, expressada por meio de atitudes ligadas ao cuidado de si, à ocupação e à preocupação consigo mesmo. Pode ser despertado por meio de exercícios de meditação, formas de atenção e olhar, converter o olhar para si, atitudes consigo, com o outro e com o mundo -ações que podemos assumir e que podem nos modificar, transformar, purificar e transfigurar. Da mesma forma, existem técnicas que podem facilitar o cuidado de si, como memorização do passado, escrita de si, exame de consciência e representações simbólicas (Foucault, 2010). Resultante dos estudos da cultura helenística e romana, o cuidado de si proposto por Foucault é visto como uma forma de exercício ético, uma vez que se trata de uma prática social capaz de intensificar as relações sociais. Desperta, pois, o desejo de transformação capaz de promover nos sujeitos, por meio do cuidado de si, o sentimento de pertencimento de si, de “posse de vida” (Machado e Lavrador, 2009).

A ideia de que o cuidado de si se produz sempre por meio de relações foi reforçado por um estudo feito com cuidadores familiares (Ribeiro *et al.*, 2017). Para a autora do estudo, a incitação do cuidado de si nesses cuidadores permitirá que ressignifiquem a sobrecarga resultante do cuidado do outro, evitando, assim, comprometer a sua saúde devido ao processo de cuidar. Complementa, ainda, que “[...] o cuidador que não cuida do corpo, pela sobrecarga do cuidado,

consequentemente não cuida da mente, onde o cuidado de si seria uma importante prática para o despertar de si mesmo” (Ribeiro *et al.*, 2017, p. 1.820). Ao refletirmos sobre as práticas assistenciais em saúde, qualificadas e integrais, podemos direcionar nossas reflexões sobre o quanto o cuidado de si pode ser um potencializador dessas práticas, pois, por intermédio do cuidado de si, constitui-se um sujeito capaz de aprender a viver e, assim, a cuidar da própria alma, tendo a possibilidade e o dever de ocupar-se de si. Da mesma forma, o cuidado de si, por ser visto como uma prática social, possibilita que trocas ocorram em um sistema tido como de obrigações recíprocas. Ainda, apresenta uma correlação direta com o pensamento e a prática médica, proporcionando uma aproximação entre medicina e moral, fazendo o indivíduo se reconhecer como doente, devendo cuidar de si (Bub *et al.*, 2006).

Dessa forma, o objetivo deste estudo é apresentar como o cuidado de si na perspectiva Foucaultiana é explorado na área da saúde.

### MÉTODO

Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, que possibilita a síntese de conhecimento de um determinado assunto, incluindo análises de estudos relevantes e direcionamento para estudos futuros (Mendes, Silveira e Galvão, 2008). Os artigos foram selecionados durante o período de 1.º junho até 30 de junho de 2017, por meio das bibliotecas eletrônicas Scientific Electronic Libray Online (SciELO), PubMed.gov, Web of Science-Coleção Principal (Thomson Reuters Scientific), e SCOPUS (Elsevier). A escolha pelas palavras-chaves se deu a partir da questão norteadora da pesquisa, a qual é apontada por Mendes, Silveira e Galvão

(2008) como a primeira etapa da revisão integrativa. Dessa forma, importa descobrir: Como as publicações científicas abordam o cuidado de si na perspectiva Foucaultiana na área da saúde?

Para realizar a busca, os termos escolhidos (“Foucault” e “Care of the self”) foram consultados na base dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e, após a constatação de que não eram controlados, foram utilizados como palavras-chaves. Em todas as bases utilizadas, a combinação das palavras foi feita pelo operador booleano “AND”; então, a busca foi realizada da seguinte forma: (Foucault) AND (Care of the self). Inicialmente, foram encontrados 262 artigos em todas as bases consultadas. Como segunda etapa da revisão, foram elencados os critérios de inclusão e exclusão- ou seja, os artigos que contemplassem o cuidado de si a partir da perspectiva de Foucault e estivessem relacionados com a área da saúde foram incluídos. Entretanto, resenhas de livros, revisão de literatura, carta ao editor, relatórios de comitês ou reflexão foram excluídos da revisão.

Dos 262 artigos localizados, 40 foram encontrados na base da PubMed. Após a

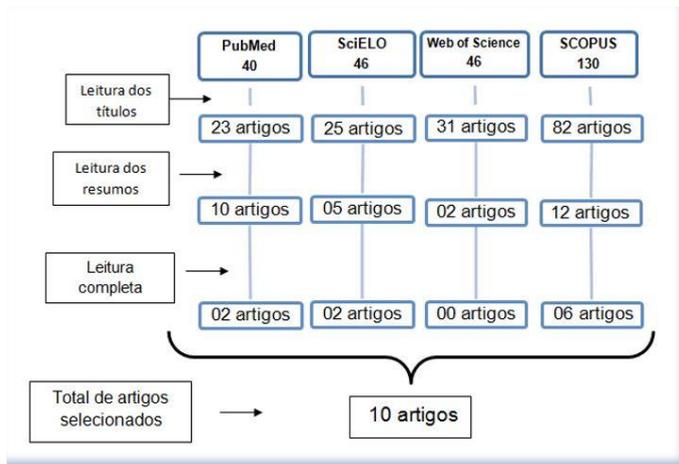
leitura dos títulos, foram selecionados 23 artigos para a leitura dos resumos, a partir da qual foram selecionados 10 artigos para a leitura na íntegra. Dos 10 artigos, apenas 2 contemplavam os critérios de inclusão. Na SciELO, foram encontrados 46 artigos. Após a leitura dos títulos, mantiveram-se 25 para a leitura dos resumos, a partir da qual 20 artigos foram excluídos. Por fim, após a leitura completa de cada artigo, restaram 2 artigos.

Na Web of Science, 46 artigos se destacaram para a leitura dos títulos. Destes, 15 foram excluídos, restando 31 para a leitura dos resumos, etapa que excluiu 29 artigos. Assim, restaram para a leitura na íntegra somente 2 artigos, e ambos acabaram por ser descartados.

No SCOPUS, foram encontrados 130 artigos. Após a leitura dos títulos, restaram 82, dos quais 70 foram excluídos depois de realizada a leitura dos resumos. Portanto, restaram 12 artigos para a leitura completa, após a qual restaram 6 artigos para análise.

Dessa forma, 10 artigos, ao total, foram selecionados para análise, conforme especificado no fluxograma a seguir (Figura 01).

FIGURA 01: Fluxograma de seleção dos artigos



FONTE: Dados da pesquisa

Como sugerido por Mendes, Silveira e Galvão (2008), foi realizada a terceira etapa da revisão integrativa, que prevê a organização dos dados conforme ano de publicação e autoria, metodologia e principais resultados. No Quadro 01, são apresentados a relação dos autores de cada artigo, bem como o ano, a revista, a área e o local de publicação. Como quarta etapa, a análise foi feita por meio da aproximação dos achados com os conceitos apresentados por Foucault, seguida da quinta etapa, que

engloba a interpretação dos resultados.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os locais de realização descritos nos estudos apontam para Brasil (n=2), Reino Unido (n=5), Nova Zelândia (n=1), Dinamarca (n=1) e Holanda (n=1). Quanto ao ano de publicação dos estudos, quatro foram publicados entre 2000 e 2005, e 6 foram publicados entre 2006 e 2013.

**Quadro 01: Relação dos artigos consultados**

Autor/Ano	Revista	Área	Local
Freitas, Meneghel e Seli. 2011.	Ciência & Saúde Coletiva	Saúde Coletiva	Universidade do Vale do Rio dos Sinos, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Brasil
Bernardes e Guareschi, 2004.	Psicologia USP	Psicologia	Universidade de Santa Cruz do Sul, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Brasil
Hayter, 2006.	Nursing Inquiry	Escola de Enfermagem	University of Sheffield, Reino Unido
Willems, 2000.	Theoretical Medicine and Bioethics	Departamento de Clínica Geral.	Universidade de Amsterdã, Holanda
Randall e Munro, 2010.	Organization Studies	Estudos Organizacionais	University de Negócios Aberdeen, Reino Unido, University de Innsbruck, Austria
Lea, 2009.	Body & Society	Geografias históricas e atuais dos espaços terapêutico	Universidade de Glasgow e na Universidade de Lancaster, Reino Unido
Longhurst, 2011	Sociology of sport journal	Programa de Geografia. Foucault de artes e ciências sociais	Universidade de Waikato, Nova Zelândia
Markula, 2004.	Sociology of sport journal	Unidade de Pesquisa Qualitativa da Escola de Esporte e Ciências da Saúde	Universidade de Exeter, Reino Unido
Sakellariou, 2012.	Sex Disabil	Departamento de Terapia Ocupacional	Escla de Estudo de Saúde Universidade Cardiff, Reino Unido
Ljungdahl, 2013.	Foucault Studies	Departamento de Educação (DPU)	Aarhus University, Dinamarca

Com relação à metodologia escolhida para as pesquisas, a maioria dos estudos era de abordagem qualitativa, tendo contemplado estudos de caso, autobiografia, entrevista em profundidade, estudo etnográfico, estudo observacional e trabalho de campo. Entretanto, o delineamento metodológico dos artigos encontrados apresenta descrição e aprofundamento frágeis. Todos os estudos analisados objetivaram olhar para os seus objetos de estudo através das lentes de Michel Foucault e o conceito de cuidado de si. De modo geral, contemplando a área da saúde, os estudos estavam direcionados para pacientes crônicos associado à asma (n=1) e a diabetes (n=1), sexualidade e deficiência física (n=1), atividade física (n=1), perda de peso (n=1), ioga (n=1), saúde mental (n=2), saúde da mulher (n=1) e atenção domiciliar (n=1).

Com base nos achados, o estudo realizado com cuidadores familiares no domicílio demonstrou que o reconhecimento de si é feito a partir do familiar acamado -ou seja, os entrevistados substituíam a sua identidade própria pela de cuidador, de forma que a sua história de vida acabava sendo relatada a partir do processo de cuidar do outro. Tais características reforçam a falta de olhar para si dos cuidadores familiares, os quais apontam a dificuldade de colocar limites no processo de cuidado, demonstrando sobrecarga e, a partir disso, o desejo de cuidar de si com o intuito de aliviar os sintomas de exaustão, atravessando o discurso sobre o não cuidado de si e percebendo tal anseio como forma de resistência no processo de cuidado do outro (Freitas, Meneghel, Selli, 2011).

Como forma de despertar o cuidado de si dos cuidadores familiares, atividades grupais foram direcionadas pelas ferramentas da escuta e da tecnologia do exame de consciência associada ao

recordatório, facilitando a escuta de si e as reflexões sobre a vida, bem como favorecendo a tomada de decisões e identificação dos recursos que podem ser potências disponíveis no processo de cuidado (Freitas, Meneghel, Selli, 2011).

Ribeiro *et al.* (2017) identificaram as práticas cuidado de si desempenhadas pelos cuidadores como um caminho de ressignificação do cuidado. Entre elas, estavam: momentos de reflexão, meditação e exame de consciência- os quais foram despertados por atividades como a escrita de si ou da realidade do outro-, reflexões e momentos de fuga do ambiente do cuidado direcionados pelo uso do cigarro, atividades de artesanato ou costura, crochê e tricô. Tais práticas eram desempenhadas individualmente ou em grupo, sendo utilizadas, assim, como forma de convívio social e práticas espirituais, as quais fortaleceram o processo de cuidado de si e do outro, ressignificando a identidade do cuidador. Em ambos os estudos (Ribeiro *et al.*, 2017; Freitas, Meneghel, Selli, 2011), identificou-se o papel importante exercido pela equipe na modificação dos sujeitos e, portanto, nas práticas de cuidado de si durante o processo de cuidar do outro.

As práticas desempenhadas individualmente, como a escrita de si em cadernos de anotações e diários, eram recomendadas como meios para dizer a verdade sobre si mesmo; entretanto, estas eram menos conhecidas (Foucault, 2011). Dessa forma, a escrita de si é apontada como uma das tarefas que o cuidado de si define, podendo auxiliar não só no cuidado de si, mas a instigar o cuidado de si do outro, “escrever tratados e cartas aos amigos, para ajudá-los, conservar seus carnês a fim de reativar por si mesmo as verdades que se teve necessidade” (Foucault, 1988, p. 275).

Estudos de Willems (2000) e Ljungdalh

(2013) realizados com pacientes com doenças crônicas -asma e diabetes- destacam as formas encontradas pelos pacientes para realizar o cuidado de si, bem como as dificuldades apontadas por eles, justificando o distanciamento das práticas de cuidado de si. Ljungdahl (2013) apresenta justificativas para a dificuldade encontrada pelos pacientes com diabetes tipo 2 em desempenhar o cuidado de si. O autor refere que os pacientes com diabetes tipo 2 relatam não sentir que têm um problema de saúde - portanto, acreditam não ser preciso mudar os seus hábitos não saudáveis. Assim, a doença, que poderia ressignificar a vida dos sujeitos para que estes buscassem o cuidado de si, nesse caso, não é identificada como um fator impulsionador. Outra questão referida no estudo é a falta de compreensão da real situação da doença, fator que limita a atribuição de sentido para as orientações que são passadas ao paciente, que acabam por não considerá-las pertinentes no processo de cuidado de si. Ainda, quando as práticas de cuidado de si são desenvolvidas pelos pacientes com diabetes tipo 2, diferenças com relação ao gênero são encontradas. Mulheres tendem a buscar o cuidado de si por meio de mudanças de hábitos alimentares, enquanto os homens buscam atividades físicas como forma de cuidar de si (Ljungdahl, 2013).

Já em estudo realizado com pacientes com asma, a ideia de autogestão foi identificada como sendo o que os mantém ativos no processo terapêutico, pois, por meio da autogestão, os pacientes se apropriam do seu corpo, reconhecendo as alterações e adaptações necessárias para facilitar o tratamento médico e, conseqüentemente, o cuidado de si (Willems, 2000). A proposta de autogestão pode ser vista como uma das tecnologias do cuidado de si apresentadas por Foucault a partir do momento que os

pacientes direcionam o olhar para si, reconhecem as suas necessidades e buscam por seus próprios meios -ou com a ajuda de outros- o cuidado de si, bem como do seu corpo, da sua alma, dos seus pensamentos e condutas (Willems, 2000). A partir da autogestão, Cordeiro (2017) direciona as reflexões para o assujeitamento das pessoas em relação às práticas que tornam a morte menos sofrida e dolorosa -ideia sustentada pela construção histórica em relação à posição que o hospital ocupa na vida das pessoas como aquele cuja função primordial é curar. Da mesma forma, dificuldades no retorno ao domicílio pós-hospitalização são apoiadas por essa relação de proximidade entre equipe, família e paciente, tendo os cuidados prestados no contexto hospitalar como os modos certos de cuidado.

Já o estudo de Sakellariou (2011) com homens gregos com lesão medular objetivou reunir as noções de sexualidade, deficiência e cuidado de si. Por meio das análises Foucaultianas, apontou que as escolhas feitas pelos informantes em relação ao cuidado de si destacam o papel central do indivíduo no processo de negociação da sua própria sexualidade. Dessa forma, os homens que participaram do estudo demonstraram não estar subordinados ao conhecimento da deficiência, mas estar experienciando e escolhendo os conhecimentos válidos no contexto da sua vida. Assim, acabaram por construir os cuidados que melhor atendessem as suas necessidades. Escolheram como lidar com eles mesmos, na medida em que isso era possível dentro dos grandes discursos sociais e políticos. Escolheram tecnologias de cuidado de si que acreditaram ser passíveis de produzir o eu desejado, de acordo com os seus conhecimentos. Foi por meio do cuidado de si que eles se tornaram agentes ativos do processo de cuidado, não somente receptores.

O sujeito compreendido pela ética da existência e pelas técnicas de si é visto como um sujeito ético, “antes que um ideal de conhecimento”. Dessa forma, o sujeito é abarcado como transformável e modificável, pois se passa a vê-lo como alguém que “[...] se constrói, que se dá regras de existência e conduta, que se forma através dos exercícios, das práticas, das técnicas, etc.” (Gros, 2008, p. 129).

Quando Foucault fala que a noção de *epiméleiaheautoû* se ampliou, tendo os seus significados multiplicados ao longo da história, ele aponta que o cuidado de si, entre outras coisas:

[...] é também uma certa forma de atenção, de olhar. Cuidar de si mesmo implica que se converta o olhar [...] do exterior, dos outros, do mundo, etc. para “si mesmo”. O cuidado de si implica uma certa maneira de estar atento ao que se pensa e ao que passa no pensamento. Há um parentesco da palavra *epiméleiacom meléte*, que quer dizer, ao mesmo tempo, exercício e meditação (Foucault, 2010a, p. 12).

Com a noção de *epiméleiaheautoû* apresentada por Foucault, uma das formas mais populares de ioga, chamada de Iyengar yoga, é exposta como uma maneira de cuidado de si, pois explora as possibilidades de experiência de vida subjetiva por meio das conexões profundas consigo, as quais são capazes de direcionar a atenção para um estado de consciência do corpo, das sensações, emoções, sentimentos, memórias e estado de espírito (Lea, 2009).

Rosa e Miranda (2017) apontam a prática de ioga como uma ferramenta essencial no processo de subjetividade, pois acreditam que a atividade pode servir como um facilitador para o desenvolvimento da autonomia do sujeito. Assim, a prática de

ioga passa a ser um recurso ético do cuidado de si.

Considera-se que qualquer forma de atividade física pode ser usada como prática libertadora para a construção do eu, podendo, assim, ser capaz de expandir as limitações de identidade. As práticas que envolvem atenção plena durante a sua realização facilitam o aumento da consciência corporal e, conseqüentemente, da concentração na execução da atividade (Markula, 2004). Esses benefícios permitem que o sujeito de purifique, transforme-se e transfigure-se, assim como proposto por Foucault (2010).

Os exercícios físicos, associados ao cuidado com a dietética, o regime, o sono e as relações sexuais, são apontados como ações de cuidado de si. Para Foucault (2010b, p.116) “[...] eles propõem um ajuste da vida mais estrito e solicitam da parte daqueles que querem observá-los uma atenção ao corpo mais constantemente vigilante”. Essas características são apontadas por Longhurst (2011), quando fala do cuidado de si por meio da sua experiência com a perda de peso, reforçando o quanto as práticas disciplinares são capazes de direcionar o olhar para as tecnologias do eu e, assim, possibilitar maneiras de viver o cuidado de si.

Compreendemos que diversos tipos de atitudes e experiências foram elaborados pelos homens como formas de técnicas específicas que proporcionaram a compreensão de quem eles são. Foucault (1988) indica essas técnicas especificando que elas apresentam uma matriz da razão prática e que, de modo geral, operam juntas umas das outras. São elas as técnicas de produção, técnicas de sistema de signos, técnicas de poder e as técnicas de si.

As técnicas de si são apontadas como aquelas que:

[...] permitem os indivíduos efetuar, sozinhos ou com a ajuda de outros, certos números de operações sobre seu corpo e sua alma, seus pensamentos, suas condutas, seu modo de ser; transformar-se a fim de atingir certo estado de felicidade, de pureza, de sabedoria, de perfeição ou de imortalidade (Foucault, 1988, p. 266).

Em cada estudo analisado, observamos diferentes formas de instigar o cuidado de si no âmbito da saúde. Hayter (2006) direcionou o seu olhar para a saúde da mulher, fornecendo diversos exemplos da forma como os enfermeiros educam e preparam as mulheres para que essas possam examinar o seu corpo. Aqui, o cuidado de si é despertado por discursos de riscos e perigos que a mulher pode encontrar se não estiver atenta ao seu corpo. Dessa forma, a incitação ao cuidado de si é feita pela consciência do risco de uma potencial doença ou gravidez. Uma vez que essa consciência é construída, os enfermeiros começam a despertar o conhecimento corporal da mulher e, assim, a direcionar o olhar para o cuidado de si.

O que Foucault (2010a) propõe é um conjunto de técnicas cujo intuito é vincular a verdade e o sujeito. Porém, o que Foucault quer não fazer da alma um lugar onde reside a verdade, torná-la o discurso da verdade ou descobrir no sujeito uma verdade por meio do cuidado de si. Para ele, ainda estamos longe da hermenêutica do sujeito. Pelo cuidado de si, essa vinculação possibilita “[...] dotar o sujeito de uma verdade que ele não conhecia e que não residia nele; trata-se de fazer dessa verdade aprendida, memorizada, progressivamente aplicada, um quase-sujeito que reina soberanamente em nós” (Foucault, 2010a, p. 451).

Em outro âmbito, percebe-se que os auxiliares de enfermagem se reconhecem como trabalhadores da saúde mental por

meio de práticas de cuidado de si que são despertadas por exercícios, tecnologias e práticas cotidianas. Com base em Foucault, essas práticas apresentam critérios de transformação das relações consigo, que foram apresentadas neste estudo como práticas que estavam orientadas à construção ou modificação da maneira como os auxiliares de enfermagem se descrevem ou apresentam narrativas sobre si, e, por meio disso, alcançam um estado de ser (Bernardes e Guareschi, 2004).

Assim como os gregos, que considerávamos exercícios de cuidado de si como uma forma de governo/cuidado de si e, assim, melhor governo/cuidado dos outros, os trabalhadores da saúde mental estão imersos em verdades que direcionam para o cuidado com o outro. Dessa forma, Bernardes e Guareschi (2004) identificam o quanto as atividades para os cuidados consigo, para se ocupar consigo e tornar-se objeto de si mesmo refletem no cuidado dos outros.

Outro reflexo das compreensões sobre o cuidado de si na saúde mental está relacionado à perspectiva da política da Reforma Psiquiátrica. Nesse caso, o cuidado de si é apresentado como uma nova experiência do eu. Na busca pelas práticas humanizadas na assistência é que o trabalhador identifica a necessidade de cuidar de si como humano e, assim, pode prestar práticas humanizadas ao usuário - como afirmou um dos entrevistados, “a humanização deles será a humanização nossa”. Isso tudo é possível por meio de diversas atividades de cuidado com a própria vida, em que o trabalhador busca reconhecer-se, perceber-se e subjetivar-se experimentando novas formas de ser, e se reconhecendo nelas (Bernardes e Guareschi, 2004).

Paralelo a isso, Randall e Munro (2010)

reforçam a resistência para com as práticas normalizadoras, idealizadoras de um eu “controlado”. Dessa forma, o estudo encontrou semelhanças entre as práticas estabelecidas pelos profissionais entrevistados e as ideais apresentadas por Foucault: o cuidado não como uma ciência da cura, que envolve abordagens tradicionais na área da saúde mental, como a medicalização, mas como práticas diárias de viver, com base no cuidado de si apresentado por Foucault. Em contraste com as práticas tradicionais das concepções que normalizam o eu, ideais e práticas apresentadas pelos profissionais entrevistados nesta pesquisa vão ao encontro dos trabalhos de Foucault, na medida em que este fala do cuidado de si como uma forma de dominação de si, capaz de transformar e moldar a própria vida.

Fica claro, portanto, o quanto os trabalhadores entrevistados compartilham das inquietações de Foucault em relação às críticas históricas feitas aos hospitais psiquiátricos e aos profissionais de saúde mental (Randall e Munro, 2010).

Após análises dos artigos encontrados, é possível perceber as diversas aplicabilidades do cuidado de si no âmbito da saúde, cuja maioria objetiva alcançar o direcionamento do olhar para os sujeitos avaliados na sua completude do viver e do cuidar de si, não em um cuidado fragmentado, de forma que se possa melhorar a qualidade da assistência e da vida desses sujeitos.

Nos estudos analisados, as práticas de cuidado de si foram despertadas pela escuta em atividades grupais, exame de consciência, escuta de si, reflexões sobre a vida, meditação, atividade de artesanato, costura, crochê e tricô, mudança de hábitos alimentares, atividades físicas e ioga.

O número limitado de estudos

encontrados é um indicativo da necessidade de ampliar o olhar do cuidado de si nas distintas áreas da saúde.

## REFERÊNCIAS

- Bernardes, A.G., Guareschi, N.M.F. (2004). Trabalhadores da saúde mental: Cuidados de si e formas de subjetividade. *Psicologia USP*, 15 (3), 81-101. Recuperado de: <http://www.revistas.usp.br/psicousp/article/viewFile/42286/45959>.
- Bub, M.B.C., Medrano, C., Silva, C.D., Wink, S., Liss, P.E., Santos, E.K.A. (2006). A noção de cuidado de si mesmo e o conceito de autocuidado na enfermagem. *Texto Contexto Enferm*, 15, 1521-157. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-07072006000500018>.
- Foucault, M. (2011). *A coragem da verdade: o governo de si e dos outros II*. São Paulo: WMF Martins Fontes.
- Foucault, M. (2010a). *A hermenêutica do sujeito*. 3.ª ed. São Paulo: WMF Martins Fontes.
- Foucault, M. (2010b). *Historia de la sexualidade 3: la inquietud de sí*. 2.ª ed. Buenos Aires: Siglo Veintiuno Editores.
- Foucault, M. (2014). As técnicas de si. In M.B., Motta (Ed.), *Ditos e escritos IX: Michel Foucault genealogia da ética, subjetividade e sexualidade* (pp. 264). Rio de Janeiro: Forense Universitária.
- Freitas, I.B., Meneghel, S.N., Selli, L. (2011). A construção do cuidado pela equipe de saúde e o cuidador em um programa de atenção domiciliar ao acamado em Porto Alegre (RS, Brasil). *Ciência & Saúde Coletiva*, 16 (1), 301-120. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232011000100032>.
- Hayter, M. (2006). Productive power and the ‘practices of the self’ in contraceptive counseling. *Nursing Inquiry*, 13 (1), 33-43. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1111/j.1440-1800.2006.00302>.
- Machado, L. D., Lavrador, M.C.C. (2009). Por uma clínica de expansão da vida. *Interface-Comunic., Saúde, Educ*, 13 (1), 515-521. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1590/S1414-32832009000500004>.
- Markula, P. “Tuning into One’s self:” Foucault’s technologies of the self and mindful fitness (2004). *Sociology of sport journal*, 21, 302-321. Recuperado de <https://doi.org/10.1123/ssj.21.3.302>.
- Lea, J. (2009). Liberation or Limitation? Understanding Iyengar Yoga as a Practice the self. *Body & Society*, 15 (3), 71-92. Recuperado de <https://doi.org/10.1177/1357034x09339100>.
- Ljungdahl, A. K. (2013). Stultitia and Type 2 Diabetes: the madness of not wanting to care for the self.

- Foucault Studies*, 16, 154-174. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.22439/fs.v0i16.4122>.
- Longhurst, R. (2012). Becoming smaller: autobiographical spaces of weight loss. *Antipode*, 44(3), 871-888. Recuperado de <https://doi.org/10.1111/j.1467-8330.2011.00895.x>.
  - Randall, J. & Munro, I. (2010). Foucault's Care of the self: A case from mental health work. *Organization Studies*, 31(11), 1485-1504. Recuperado de <https://doi.org/10.1177/0170840610380809>.
  - Sakellariou, D. (2012). Sexuality and disability: a discussion care of the self. *Sex Disabil*, 30, 187-197. Recuperado de <https://link.springer.com/article/10.1007/s11195-011-9219-3>.
  - Willems, D. (2000). Managing one's body using self-management techniques: practicing autonomy. *Theoretical Medicine and Bioethics*, 21, 23-38. Recuperado de <https://link.springer.com/article/10.1023/A%3A1009995018677>.