

Ocupar-se de si na terceira idade: contribuições de Michel Foucault

Taking care of yourself in the third age: Michel Foucault contributions

DOI:10.34119/bjhrv3n6-219

Recebimento dos originais: 17/10/2020

Aceitação para publicação: 09/11/2020

Livia Roberta da Silva Velloso

Mestra em Educação

Professora do Instituto Federal de São Paulo (IFSP) – campus São José dos Campos e
Coordenadora do setor Sócio Pedagógico do IFSP – São José dos Campos
IFSP - Rodovia Presidente Dutra s/n, saída km 145 (Portão P4 Petrobrás), Jardim Diamante
CEP 12223-201 São José dos Campos – SP
livia_velloso@ifsp.edu.br

Camila Fornaciari Felício

Mestra em Educação

Professora na modalidade presencial e coordenadora na modalidade EAD da Universidade de
Taubaté (UNITAU). Professora na faculdade Salesiana de Lorena (UNISAL)
Rua Nantes, 79. Bairro do Barranco. Cep: 12041115. Condomínio Taubaté Village- Taubaté/SP
fornaciari.camila@gmail.com

Paulo Henrique Lima de Castro

Mestre em Filosofia e Educação Física

Professor da Escola Superior de Cruzeiro

R. Dr. José Rodrigues Alves Sobrinho, 191. Vila Suely. Cruzeiro-SP. CEP: 12711-690
paulohenriquecastro26@gmail.com

Enrique Osvaldo Cimaschi Neto

Mestre em Ciências Biológicas

Professor da Universidade de Taubaté (UNITAU) e Professor efetivo da Prefeitura Municipal de
Taubaté (atual diretor adjunto de esportes de competição)
Av. Dr. Lycurgo Barbosa Querido, 590-casa 14 Parque São Luís, Taubaté – SP
enriquelaba@hotmail.com

RESUMO

O “cuidado de si” traduz uma noção grega complexa e rica, que permaneceu por longo tempo na cultura grega: *Epiméleia heautoû* (FOUCAULT, 2010). De acordo com Foucault (2009), o cuidado de si é um conjunto de ocupações como: cuidados com o corpo, com a alma, regimes de saúde, exercícios físicos, conversas com os amigos, atitudes consigo e com os outros, esse deve ser praticado durante toda a vida; porém, compreende-se que a velhice será o momento positivo, o momento de completude, o cume desta longa prática que acompanhou o indivíduo durante toda sua vida. Para tanto, o objetivo da pesquisa foi verificar se faz parte da perspectiva do idoso ocupar-se de si na terceira idade e de quais meios eles utilizam para cuidarem de si. A amostra foi constituída por 26 sujeitos pertencentes à terceira idade, de ambos os gêneros, escolhidos aleatoriamente na cidade de Taubaté – SP. Como critérios de inclusão foram selecionados idosos aposentados, com prole e pertencentes às classes econômicas D ou E de acordo com o IBGE. O

instrumento utilizado foi um questionário contendo 22 questões, sendo 4 delas a base de relevância para análise do estudo. A análise dos dados foi feita através da frequência das respostas dos participantes. Desta forma, os resultados mostraram que os idosos se ocupam de si de diversas maneiras; saem para passear com frequência, se reúnem com os amigos, praticam exercícios físicos regularmente e possuem cuidados com o corpo; confirmando a hipótese do estudo. É sugerido que novos trabalhos, utilizando-se de questionário com mais perguntas ligadas diretamente ao conceito central do estudo sejam feitas para maior e melhor esclarecimento do ocupar-se de si na terceira idade.

Palavras-chave: Ocupar-se de si, Cuidado de si, Terceira idade.

ABSTRACT

The “self-care” reflects a complex and rich Greek notion, which remained for a long time in Greek culture: *Epiméleia heautoû* (FOUCAULT, 2010). According to Foucault (2009), self-care is a set of occupations such as: caring for the body, with the soul, health regimes, physical exercises, conversations with friends, attitudes with yourself and with others, this must be practiced throughout life; however, it is understood that old age will be the positive moment, the moment of completion, the culmination of this long practice that has accompanied the individual throughout his life. Therefore, the objective of the research was to verify if it is part of the perspective of the elderly to take care of themselves in the elderly and what means they use to take care of themselves. The sample consisted of 26 subjects belonging to the third age, of both genders, chosen randomly in the city of Taubaté - SP. As inclusion criteria, retired elderly, with offspring and belonging to economic classes D or E according to the IBGE were selected. The instrument used was a questionnaire containing 22 questions, 4 of which were the basis of relevance for analysis of the study. Data analysis was performed through the frequency of the participants' responses. Thus, the results showed that the elderly care for themselves in different ways; go out for a walk frequently, meet with friends, exercise regularly and take care of the body; confirming the study hypothesis. It is suggested that new works, using a questionnaire with more questions directly linked to the central concept of the study, be asked for greater and better clarification of taking care of oneself in the elderly.

Keywords: Looking after yourself, Taking care of yourself, Seniors.

1 INTRODUÇÃO

O “cuidado de si mesmo” traduz uma noção grega complexa e rica, que permaneceu por longo tempo na cultura grega: *Epiméleia heautoû*, sendo esse o fato de ocupar-se consigo, de preocupar-se consigo, do cuidado de si mesmo, etc. Sócrates se apresenta como um dos precursores, em que incitam os outros a se ocuparem consigo mesmo, esse exerce o papel daquele que desperta. Diz também que o cuidado de si consistiu um principio de agitação, movimento, permanente inquietude no curso da vida. Portanto, Sócrates é o homem do cuidado de si; desde sua personagem até o ascetismo cristão tem-se uma longa historia dessa noção grega (FOUCAULT, 2010).

E é em torno do personagem de Sócrates que aparece o preceito délfico conhecido como *Gnôthi Seautón* “conhece-te a ti mesmo”, ele está, alguma vezes e de maneira muito significativa,

acoplado, atrelado ao princípio do “cuidado de ti mesmo” (*Epiméleia heautoû*). Na verdade, é bem mais como uma espécie de subordinação relativamente ao preceito do cuidado de si que se formula a regra “conhece-te a ti mesmo”; uma espécie de aplicação concreta, precisa e particular, da regra geral: é preciso que te ocupes contigo mesmo, que não te esqueças de ti mesmo, que tenhas cuidados contigo mesmo (FOUCAULT, 2010). Outro ponto concernente a noção de *Epiméleia heautoû* e suas relações com o *Gnôthi Seautón*: parece que a noção de *Epiméleia heautoû* acompanhou, enquadrou, fundou a necessidade de conhecer-se a si mesmo não apenas no momento de seu surgimento no pensamento, na existência, no personagem de Sócrates. Parece que a *Epiméleia heautoû* (o cuidado de si e a regra que lhe era associada), não cessou de constituir um princípio fundamental para caracterizar a atitude filosófica ao longo de quase toda cultura grega, helenística e romana.

No curso dessa história multiplicaram-se as significações do cuidado de si; primeiramente *Epiméleia heautoû* é uma atitude para consigo e para com os outros, também se implica na maneira do olhar do exterior para o interior, numa certa maneira de estar atento ao que se pensa e ao que se passa no pensamento e no corpo. Outra noção, são ações voltadas para si, como nos modificamos, nos purificamos, nos transformamos e nos transfiguramos. Tem-se, portanto, com o cuidado de si, uma formulação filosófica que define uma maneira de ser na história das práticas da subjetividade (FOUCAULT, 2010).

De acordo com Foucault (2010), em todo o pensamento antigo “ocupar-se consigo mesmo” tem sempre um sentido positivo, jamais negativo. E é a partir desse conceito que se construíram as mais restritivas normas morais. Porém, na idade moderna, tem-se o paradoxo de que o cuidado de si mais significa egoísmo, ou volta sobre si; pois, com tanta disciplina, ordens, leis, procedimentos e obrigações para com sua nação, o homem do “Humanismo moderno” tornou-se quase que incapaz de ocupar-se de si sem sentir-se egoísta.

Esse homem estava fadado a uma disciplina que “fabrica” indivíduos, através de uma técnica específica, de um poder que toma os indivíduos ao mesmo tempo como objetos e como instrumentos de seu exercício. Essa dominação do “poder” sobre os sujeitos tornou-os seres programados, mecanizados, fazendo com que o princípio do cuidado de si se perdesse um pouco no tempo (FOUCAULT, 2009). Nos séculos presentes, em um clima totalmente diferente, esta moral do cuidado de si reapareceu num contexto que é o de uma ética geral do não-egoísmo, pois ocupar-se consigo é ocupar-se com a própria alma, com o próprio corpo. O cuidado de si aparece, portanto, intrinsecamente ligado a um “serviço de alma” que comporta a possibilidade de um jogo de trocas com o outro e de um sistema de obrigações recíprocas (FOUCAULT, 2010).

O ocupar-se de si não constitui um exercício da solidão, mas sim uma verdadeira prática social; existem os cuidados com o corpo, os regimes de saúde, os exercícios físicos, as leituras, as conversas com os amigos, ou seja, o trabalho de si para consigo e a comunicação com outrem (FUCAULT, 2009).

Foucault (2010), diz, que é um princípio válido para todos, todo o tempo e durante toda a vida. Que para ninguém é demasiado cedo, nem tarde para assegurar a saúde da alma.

O cuidado de si é formulado como um princípio incondicionado, uma regra aplicada a todos, praticável por todos, sem nenhuma condição prévia de *status*; porém, exercida sempre em formas exclusivas. Pois somente poucos têm acesso a esta prática de si – ocupar-se consigo mesmo é, evidentemente um privilégio de elite, poucos podem pagar o luxo do ócio. Contudo, o cuidado de si implica sempre uma escolha de modo de vida; não são apenas as pessoas mais ricas, econômica, social e politicamente, privilegiadas que praticam o cuidado de si (FOUCAULT, 2010).

De acordo com o filósofo, todos são capazes de aceder à prática de si, porém, é fato que no geral, poucos são efetivamente capazes de ocupar-se consigo. Falta de coragem, falta de força, falta de resistência; a maioria é incapaz de perceber a importância desta tarefa, incapazes de executá-la (FOUCAULT, 2010). É preciso tempo para isso, e é um dos grandes problemas dessa cultura, fixar no decorrer do dia ou da vida, a parte que convém consagrar-lhe (FOUCAULT, 2009).

Portanto, a partir do momento em que o cuidado de si deve ser praticado ao longo da vida, na idade adulta, em que assume todas as suas dimensões, compreende-se bem que o coroamento, a mais alta forma do cuidado de si, o momento de sua recompensa, estará precisamente na velhice (FOUCAULT, 2010). O filósofo, diz, que velhice é sabedoria, mas também fraqueza; experiência adquirida, mas também incapacidade de estar ativo na vida de todos os dias, ou mesmo na vida política.

De acordo com Teles et al. (2020), o processo de envelhecimento não deve ser visto como uma fraqueza ou algo ruim, pois há uma combinação entre a dependência e o envelhecimento. Na dependência o indivíduo necessita da ajuda de alguém mediante suas limitações, já o processo de envelhecimento é algo fisiológico.

Segundo Foucault (2010), compreende-se que a velhice será o momento positivo, o momento de completude, o cume desta longa prática que acompanhou o indivíduo durante toda sua vida. Liberado de todos os desejos físicos, ambições políticas a que agora renunciou, tendo adquirido toda a experiência possível, o idoso será soberano de si mesmo e poderá satisfazer-se

inteiramente consigo. Portanto, a prática de si tem por objetivo a preparação para a velhice, sendo essa, momento privilegiado da existência ou, ponto ideal da completude do sujeito; ponto de polarização que permite fazer tender a vida a uma só unidade.

Seguindo o pensamento de Foucault, nos dias de hoje, faz parte da perspectiva do idoso ocupar-se de si?

Sabendo que Foucault diz que a velhice é o momento de completude do sujeito, viu-se a necessidade de investigar se os idosos atualmente se ocupam de si. Para tanto a pesquisa teve como objetivo geral, verificar se faz parte da perspectiva do idoso ocupar-se de si. Como objetivos específicos, verificar como os idosos se ocupavam de si e identificar de quais meios esses idosos se utilizavam para cuidarem de si.

2 MÉTODO

A pesquisa teve uma abordagem quanti/qualitativa, sendo assim, descritiva.

A amostra foi constituída por 26 sujeitos pertencentes à terceira idade (a partir de 60 anos) de ambos os gêneros, sendo 17 mulheres e 9 homens. Os sujeitos foram escolhidos aleatoriamente (a aleatoriedade é um processo repetitivo cujo resultado não descreve um padrão determinístico, mas segue uma distribuição de probabilidade ou imprevisibilidade) na cidade de Taubaté- SP. Como critérios de inclusão foram selecionados idosos aposentados, com prole e pertencentes às classes econômicas D ou E de acordo com o IBGE. Antes de responderem ao questionário, todos os indivíduos foram informados dos procedimentos necessários para o estudo e assinaram um termo livre e esclarecido de participação e consentimento.

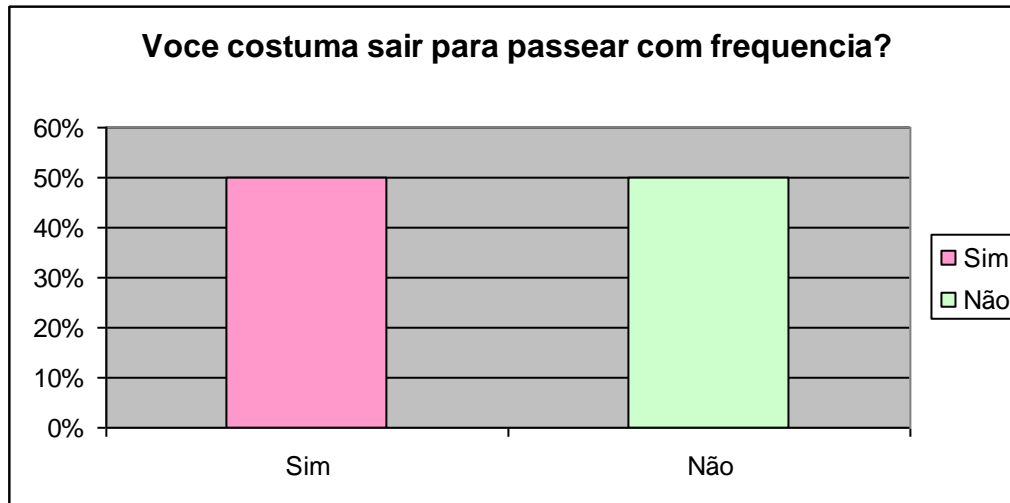
Os sujeitos responderam a um questionário com 22 questões, sendo elas 9 abertas e 13 fechadas. Para Gil (1994), as perguntas abertas são aquelas em que o sujeito responde com suas próprias palavras sem nenhuma restrição. Já as perguntas fechadas são previstas apenas de respostas (sim ou não). Esse instrumento foi elaborado com base nos objetivos da pesquisa, porém, após análise, os pesquisadores observaram a relevância de 4 questões para esse momento da pesquisa, as quais foram utilizadas para análise.

A análise dos dados foi feita através da frequência das respostas.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Agora serão apresentados os resultados encontrados nessa pesquisa através da frequência das respostas dos participantes.

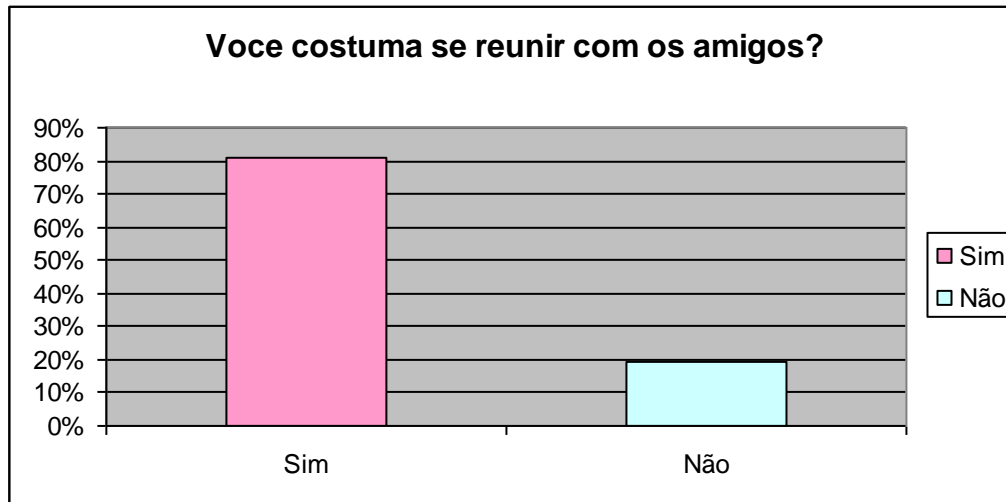
Gráfico 1. Relação da frequência de respostas dos sujeitos que costumam ou não sair para passear com frequência.



Dentre os 26 sujeitos que responderam ao questionário, 50% responderam que costumam sair para passear com frequência, tendo base nas outras questões do questionário, mas que não foram utilizadas na análise viu-se que destes 50%, 53,8% responderam que costumam viajar com frequência, 92,3% costumam se reunir com amigos e 69,2% possuem o hábito da leitura. Porém, dos 50% que responderam que não costumam sair para passear com frequência, 53,8% disseram que costumam viajar com frequência, 84,6% costumam se reunir com os amigos e 53,8% possuem o hábito da leitura, ou seja, tanto os que disseram que saem para passear com frequência quanto os que responderam que não passeiam com frequência se ocupam de si de alguma maneira, já que de acordo com Foucault, 2010, ocupar-se de si é um conjunto de procedimentos cuidadosamente elaborados.

Nas avaliações da saúde integral, além de considerar a doença, os idosos levam em conta a sua participação na sociedade (IBGE, 2010).

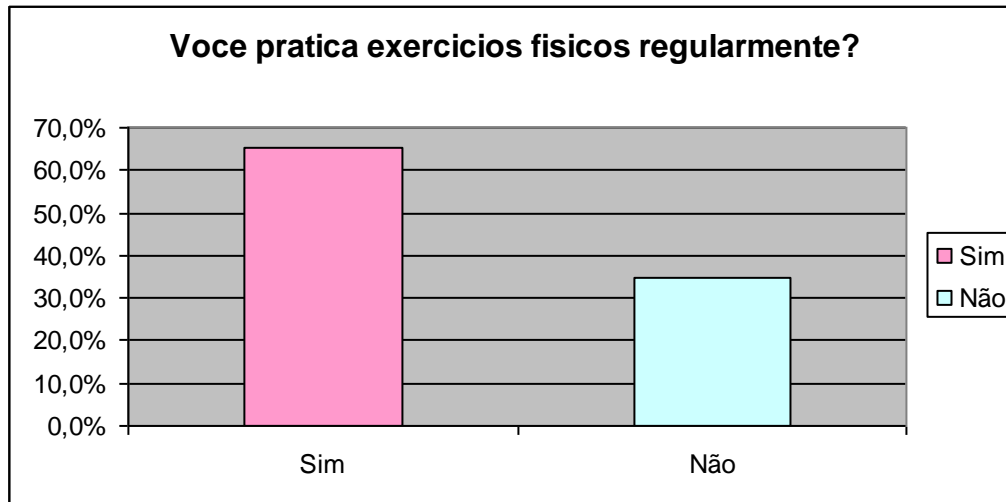
Gráfico 2. Relação da frequência de respostas dos sujeitos que costumam se reunir com os amigos.



Dentre o total de sujeitos que responderam ao questionário, 80,7% responderam que costumam se reunir com os amigos, dentre esses, 57,1% costumam passear com frequência, 71,5% praticam exercícios físicos regularmente e 71,5% possuem o hábito da leitura - o que corrobora com os preceitos do filósofo, que diz que ocupar-se de si é uma verdadeira prática social, que engloba além dos cuidados com o corpo, as conversas com os amigos, as confidências e as confissões com outrem. 19,3 % dos participantes disseram que não costumam se reunir com os amigos, tendo base nas outras questões compostas no questionário que não foram analisadas, verificou-se que dos 19,3%, somente 40% viajam com frequência, 20% costumam sair para passear com frequência e 40% praticam exercícios físicos regularmente. Porém 50% destes 19,3% gostam de ler; de acordo com Foucault (2009, 2010) familiarizar-se com a leitura é se inspirar e se encontrar, ou seja, leva o indivíduo a retirar-se em si mesmo, descobrir seu ser e seu saber, conseqüentemente, a ser como que cortado do mundo exterior.

Segundo Gonçalves et al. (2019) nas mudanças do envelhecimento viver sem as doenças crônicas é uma exceção, mas ter a doença não significa a exclusão social. Pelos estudiosos, os idosos saudáveis são aqueles que se mantém ativo na sociedade, mantendo sua autoestima.

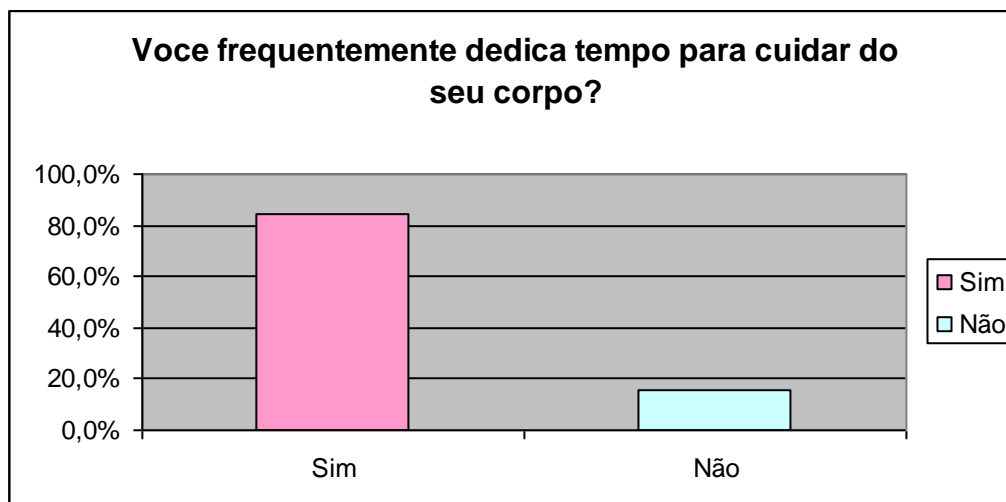
Gráfico 3. Relação da frequência de respostas dos sujeitos que praticam exercícios físicos regularmente.



Do total de participantes da pesquisa, 65,4% disseram que praticam exercícios físicos regularmente, dentre estes 65,4%, 100% costumam ir ao médico fazer exames de rotina e 94,2% dedicam tempo para cuidar do corpo. Esses resultados estão de acordo com Foucault (2009), o qual diz que ocupar-se de si não é uma sinecura. Existem os cuidados com o corpo, os regimes de saúde, os exercícios físicos sem excesso, ou seja, toda uma atenção dirigida à saúde; pois o corpo com o qual o idoso tem que se ocupar quando cuida dele mesmo, não é mais o corpo jovem. 34,6% dos participantes responderam que não praticam exercícios físicos regularmente, 66,7% desses costumam ir ao médico fazer exames de rotina e dedicam tempo para cuidar do corpo, 77,8% não costumam sair para passear com frequência, 55,6% não possuem o hábito da leitura e 100% não costumam viajar com frequência. Como Foucault (2010) diz, o cuidado de si é uma escolha de modo de vida.

Segundo Gonçalves et al. (2019) o cuidado com o idoso deve ser observado tanto na saúde social, física e mental. Com isso é necessário que haja um atendimento integral de forma que exista uma equipe multiprofissional pode realizar uma assistência eficaz e com qualidade.

Gráfico 3. Relação da frequência de respostas dos sujeitos que dedicam tempo para cuidar do corpo.



Dentre os 26 participantes da pesquisa, 84,6% disseram que frequentemente dedicam tempo para cuidar de seu corpo, dentre estes 84,6, 54,55% costumam sair para passear com frequência, 86,4 vão a encontros religiosos, 59% possuem algum passatempo e 72,7% praticam exercícios físicos regularmente. Para tanto, esses resultados estão de acordo com os achados de Foucault (2010), o qual afirma que ocupar-se de si é ter cuidados com o próprio corpo e com a própria alma, ou seja, é cultural ter uma grande atenção com o corpo. 15,4% dos participantes responderam que não dedicam tempo para cuidar do corpo, desses, 75% não passeiam e não praticam exercícios físicos, 50% não possuem nenhum passatempo, 50% não se reúnem com amigos e 25% não vão a encontros religiosos. Portanto observamos que esses 15,4% que não dedicam tempo para cuidar do corpo não se preocupam em cuidarem de si.

4 CONCLUSÃO

No presente estudo verificou-se que faz parte da perspectiva do idoso ocupar-se de si, esses idosos se ocupam de si de diversas maneiras; saem para passear com frequência, se reúnem com os amigos, praticam exercícios físicos regularmente e possuem cuidados com o corpo. Ficou evidente que dos idosos que se ocupam de si, na sua maioria atribui grande importância para os cuidados com o corpo, assim como Foucault (2009) preconizou.

A principal dificuldade em trabalhos que utilizam questionários e conseqüentemente neste é garantir a interpretação do instrumento por parte dos participantes, principalmente por se estar tratando de idosos.

É sugerido dar continuidade na pesquisa, analisando as demais questões do instrumento para maior e melhor esclarecimento do ocupar-se de si na terceira idade.

REFERÊNCIAS

- FOUCAULT, Michel. História da Sexualidade: o uso dos prazeres. 13. Ed. Rio de Janeiro: Edições Graal, 2010.
- FOUCAULT, Michel. História da Sexualidade: o cuidado de si. Rio de Janeiro: Edições Graal, 2009.
- FOUCAULT, Michel. Vigiar e Punir: história da violência nas prisões. 37. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2009.
- FOUCAULT, Michel. A Hermenêutica do Sujeito. 3. ed. São Paulo: WMF: Martins Fontes, 2010.
- GIL, A.C. Métodos e técnicas de Pesquisa social. 4. Ed. São Paulo: Atlas, 1994
- GONÇALVES, G. C; Saúde e políticas públicas para idosas de um abrigo: relato de experiência. Revista Brazilian Journal of Health Review. Curitiba, v. 2, n. 6, p. 5968-5973 nov./dec. 2019. ISSN 2595-6825.
- IBGE. Síntese de Indicadores Sociais: Uma Análise das Condições de Vida da População Brasileira. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Rio de Janeiro: 2010.
- TELES, C. A. V; A contribuição da risoterapia na terceira idade em uma instituição de longa permanência em um município do interior de Pernambuco. Revista Brazilian Journal of Health Review . Curitiba, v. 3, n. 1, p. 812-831 jan./feb. 2020. ISSN 2595-6825.