

## OCUPAR-SE DE SI NA TERCEIRA IDADE: CONTRIBUIÇÕES DE MICHEL FOUCAULT

Livia Roberta Velloso Tanaka<sup>1</sup>; Camila Fornaciari Felício<sup>2</sup>; Enrique Oswaldo Cimaschi Neto<sup>3</sup>; Paulo Henrique Lima de Castro<sup>4</sup>.

Instituto Federal de São Paulo<sup>1</sup> [livia\\_velloso@ifsp.edu.br](mailto:livia_velloso@ifsp.edu.br)<sup>1</sup> Universidade de Taubaté<sup>23</sup> [camila-go@bol.com.br](mailto:camila-go@bol.com.br)<sup>2</sup> [enriquelaba@hotmail.com](mailto:enriquelaba@hotmail.com)<sup>3</sup> Escola Superior de Cruzeiro<sup>4</sup> [paulohenriquecastro26@gmail.com](mailto:paulohenriquecastro26@gmail.com)<sup>4</sup>.

### 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 princípio 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 história 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 (FOUCAULT, 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.

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.

## 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

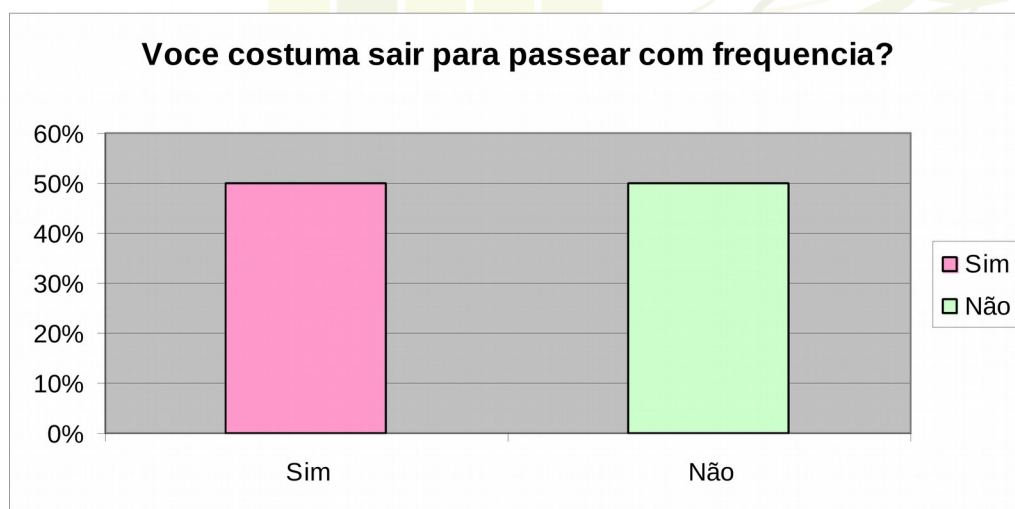
(a aleatoriedade é um processo repetitivo cujo resultado não descreve um padrão determinístico, mas segue uma distribuição de probabilidade ou imprevisibilidade) na cidade de Taubaté- SP. Como critérios de inclusão foram selecionados idosos aposentados, com prole e pertencentes às classes econômicas 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.

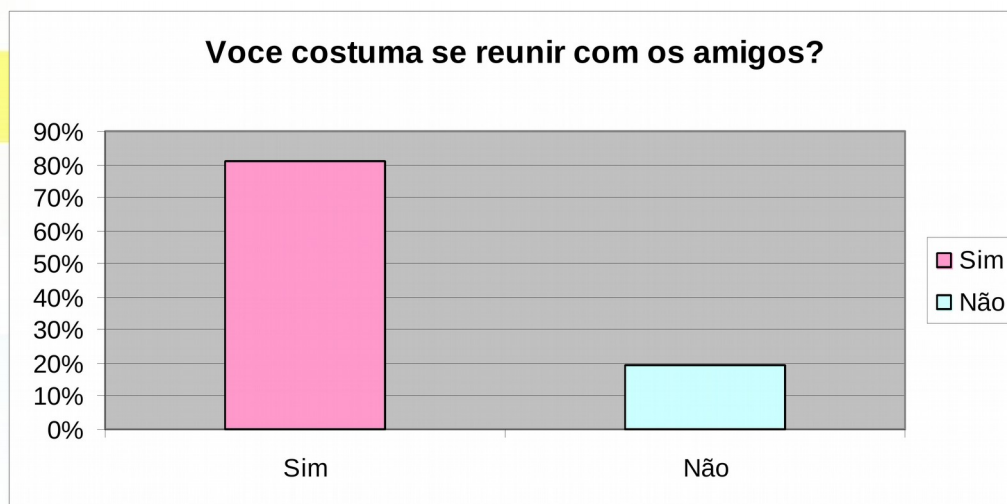
### Resultados e Discussões

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



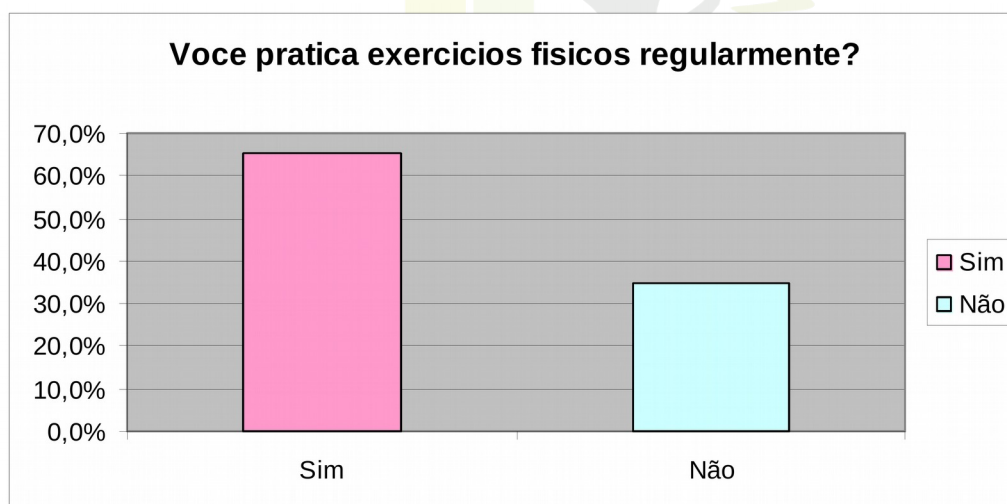
**Gráfico 1.** Relação da frequência de respostas dos sujeitos que costumam ou não sair para passear com frequência.

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.



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

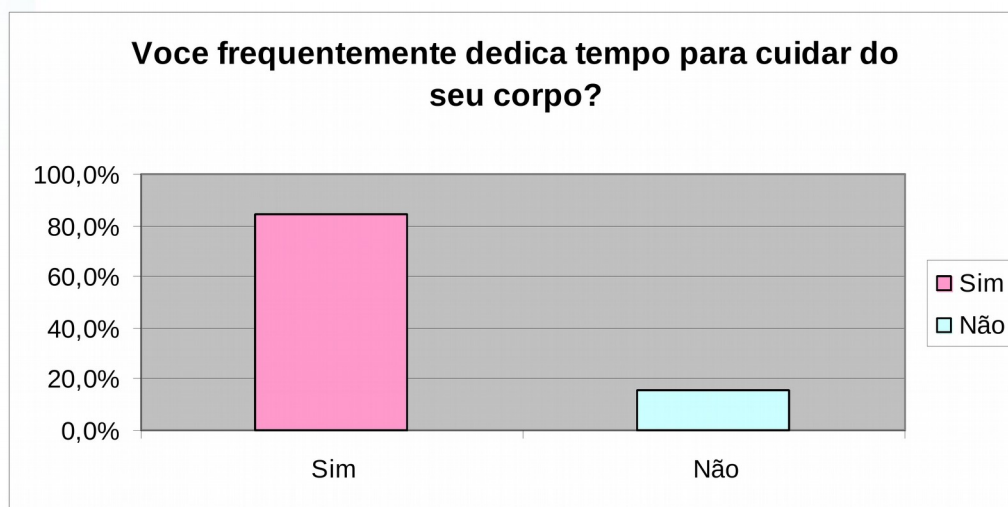
Dentre o total de sujeitos que responderam ao questionário, 80,7% responderam que costumam se reunir com os amigos, dentre esses, 57,1% costumam passear com frequência, 71,5% praticam exercícios físicos regularmente e 71,5% possuem o hábito da leitura - o que corrobora com os preceitos do filósofo, que 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.



**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.



**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.

### Conclusão

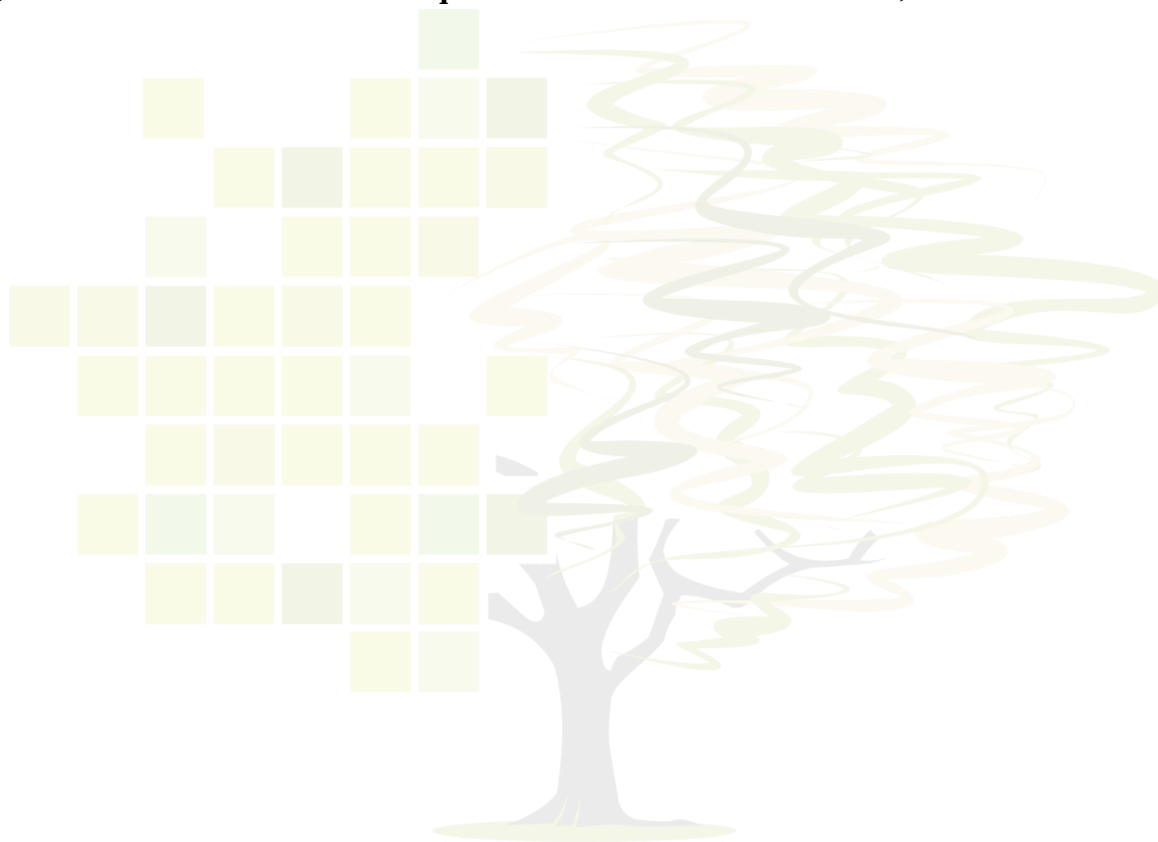
No presente estudo verificou-se que faz parte da perspectiva do idoso ocupar-se de si, esses idosos se ocupam de si de diversas maneiras; saem para passear com frequência, se reúnem com os amigos, praticam exercícios físicos regularmente e possuem cuidados com o corpo. Ficou evidente que dos idosos que 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.





CONGRESSO NACIONAL  
DE **ENVELHECIMENTO**  
**HUMANO**

