

O CUIDADO DE SI COMO FERRAMENTA DE PESQUISA EM ENFERMAGEM COM CUIDADORES FAMILIARES

BRUNA FERREIRA RIBEIRO¹; STEFANIE GRIBELER OLIVEIRA²

¹Acadêmica de enfermagem da Universidade Federal de Pelotas – brunafribeiro@gmail.com

² Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas –
stefaniegriebeleroliveira@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

Paul - Michel Foucault é um filósofo francês, pós-estruturalista, que se constitui como um autor paradoxal, onde não busca regularidade ou segurança em relação ao seu discurso, não buscando desenvolver uma forma de pensar previamente estabelecida. Sua filosofia se dá por meio da problematização, que pode ser considerada como inquietação constante de pensamento, onde tudo é provisório e instável. Portanto, não cabe a nós classificá-lo, podemos dizer que seus livros se assemelham à caixas de ferramentas, onde o leitor pode escolher a que melhor lhe serve (MUCHAIL; FONSECA, 2011; BILLOUET, 2003).

Portanto, podemos afirmar que não existe um método ou teoria foucaultiana, pois tais conceitos não condizem com a construção filosófica de nosso autor, seria mais adequado dizer que tratam-se de teorizações. Estas tornam-se e nos oferecem ferramentas de análise e conceituais, onde podemos exemplificar, as relações de poder e saber, a genealogia, a subjetivação, o discurso, a governamentalidade, dentre tantas outras. Tais ferramentas, podem ser utilizadas a fim de orientar estudos, como por exemplo, na área da saúde, educação e direito. Sua obra de amplo espectro, proporciona sua utilização nas mais diversas áreas temáticas, sugerindo o uso de suas teorizações à pesquisa (VEIGA-NETO, 2005a; MARSHALL, 2008; VEIGA-NETO, 2006).

Foucault possui três fases que segmentam seu pensamento, sendo a primeira a arqueológica, a segunda a genealógica e, em seu último período o autor se deteve em estudar a constituição do sujeito ético, mais precisamente sobre o prisma estético (CANDIOTTO, 2008). Durante este período, como professor do *Collège de France*, ministrou o curso “A hermenêutica do sujeito”, onde Foucault delineou o cuidado de si, uma de suas teorizações que podem ser utilizadas como ferramenta em pesquisa.

Este estudo tem por objetivo trazer o uso do cuidado de si como possível ferramenta problematizadora para pesquisa em enfermagem com cuidadores familiares.

2. METODOLOGIA

Os dados deste trabalho foram retirados a partir da revisão de literatura realizada para estruturação do Trabalho de Conclusão de Curso intitulado “Práticas de si de cuidadores familiares na Atenção Domiciliar”, que utilizará desta ferramenta para estruturação da análise dos dados. Além disso, ferramentas analíticas foucaultianas, são discutidas no Grupo de Estudos de Práticas Contemporâneas do Cuidado de si e dos outros, entre elas, o cuidado de si desde agosto de 2015. A fundamentação teórica para esse trabalho, consistiu do Curso ministrado no *Collège*

de France, “A Hermenêutica do Sujeito” e da leitura de artigos escritos por estudiosos de Foucault.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foucault foi professor no Collège de France a partir da década de 1970, até sua morte, onde ministrou diversos cursos, realizados a partir de suas pesquisas, dentre eles “A Hermenêutica do sujeito”, onde delineou o cuidado de si, a partir das relações entre sujeito e verdade. Para Foucault somos constituídos de verdades, que moldam e ditam nossas condutas e moral. Dentro deste regime, devemos sempre buscar problematizar e questionar nossas crenças e percepções, a fim de nos subjetivarmos de novas verdades, além de nos mantermos sempre em constante inquietação de pensamento. Por cuidado de si, entende-se como um acesso à verdade, onde através de práticas ou exercícios de conversão de si, ocorre a subjetivação dos sujeitos, bem como a reconstituição dos mesmos. Para falar a respeito do cuidado de si, Foucault utiliza, dentre outros personagens, Sócrates, de Platão, sendo este reconhecido como o homem do cuidado de si, pois ele tinha por missão, dada pelos deuses, lembrar a todos a importância de ocupar-se de si. A partir da análise do personagem Platônico, o autor traz alguns aspectos importantes quanto ao cuidado de si (FOUCAULT, 2006; MUCHAIL; FONSECA, 2011).

Sócrates teve por designação dos deuses, incitar os outros a ocupar-se consigo. Partindo do princípio de incitar, o cuidado de si deve sempre ser motivado ao outro, para que este ocupe-se de si, bem como nos motivarmos a cuidarmos de nós mesmos. Outro aspecto a ser analisado, é que quando se ocupa em demasia aos outros, não há espaço para cuidar de si. Sócrates acabou abdicando de diversos direitos políticos, fortuna, vantagens cívicas, a fim de ocupar-se com os outros. A personagem também refere, que tem por função despertar o desejo nos outros de ocupar-se consigo, portanto podemos dizer que o cuidado de si corresponde a um despertar voltado a si, outra característica do *epimeléia heautoû*, é que este deve ser como um agulhão a ser implantado nos sujeitos, em sua existência, sendo considerado como um princípio de agitação, uma inquietude constante durante a existência. Tais características são importantes quando se analisa sob a ótica desta ferramenta, pois trazem como se dá o exercício deste cuidado de si (FOUCAULT, 2006).

Por práticas ou exercícios de si podemos entender como técnicas utilizadas pelos sujeitos a fim de modificar e transformar seu eu, estas podem ser efetuadas pelos próprios indivíduos, ou com o auxílio de outros. Constituem um meio de subjetivação e acesso a verdade, trata-se do princípio gerador do cuidado de si. Dentro de sua época de ouro, eram utilizadas algumas técnicas pela sociedade, na qual o cuidado de si se dava a partir de experiências de si. São reconhecidas como práticas de si a reflexão, onde um pequeno período de análise, era tido como benéfico; o retiro também é citado, onde se destaca de se tirar algumas horas, semanas ou meses para ficar sozinho, sendo considerado também uma meditação, estas práticas estão ligadas ao aperfeiçoamento do sujeito emocional. Outra prática vastamente utilizada, é a escrita de si, que pode ser tida como a de tomar notas sobre si, bem como enviar cartas aos amigos, sendo que esta última pode ser reconhecida em um dos princípios do cuidado de si, através da escrita ao outro, pode-se incitar o princípio de ocupar-se. Outra técnica de si é o diálogo, onde através deste pode-se emergir questões quanto a constituição do sujeito, que o façam refletir, outro recurso de aperfeiçoamento de si é a escuta, sendo esta

caracterizada pelo silêncio do sujeito e posterior reflexão do discurso do outro. O exame de consciência, trata-se de uma análise dos atos que o indivíduo produziu, excluindo os pensamentos, pode ser exemplificado pela confissão cristã (FOUCAULT, 2014; MARÍN-DÍAZ, 2012).

A retomada do cuidado ao paciente no domicílio é recente, com aumento da incidência de doenças crônicas e maior sobrevida da população, devido ao crescente tecnológico, os pacientes clinicamente estáveis acabam ficando no domicílio, sendo portanto necessário alguém que se responsabilize por prover auxílio nas atividades de vida diária, bem como as necessidades terapêuticas deste paciente. O cuidador pode possuir vínculo familiar ou não com o paciente, mas quando este está presente, o cuidado possui um significado diferente, possuindo uma dualidade, onde há a recompensa por se cuidar de quem ama, mas ao mesmo tempo há a sobrecarga que é gerada por esta tarefa, em diversas áreas, como física, mental, espiritual, sentimental, social, por exemplo. O manejo desta sobrecarga, se dá através do uso de práticas de enfrentamento de problemas, que podem ser classificadas de forma geral em quatro grandes grupos, através de adaptação, onde a pessoa busca solucionar os problemas constantemente; utiliza de espiritualidade, onde as crenças trazem tranquilidade, maior compreensão e diminuição da sobrecarga; uso de suporte social, onde o cuidador se isola internamente e busca auxílio no meio social para o enfrentamento de problemas; e o enfrentamento focalizado na emoção, onde o indivíduo busca mediar a resposta emocional, frente ao evento estressor, podendo ocorrer fuga ou negação (SERAFIGIM; RIBEIRO, 2011; NARDI; OLIVEIRA, 2009; DAHDAH; CARVALHO, 2014).

Trazendo o olhar do cuidado de si para os cuidadores familiares, podemos utilizar seus princípios descritos por Foucault através do personagem Sócrates, para compreender como se dá o exercício deste cuidado de si, bem como identificar nas práticas de si, um meio de enfrentamento de problemas, onde estas pessoas acabam por se subjetivar através destas técnicas, se reconstituindo constantemente como sujeitos cuidadores (FOUCAULT, 2006; MUCHAIL; FONSECA, 2011). Ao realizar a pesquisa agimos auxiliando no cuidado de si destes cuidadores, pois ao questionarmos as questões quando a sua rotina, percepções, vontades, acabamos incitando sua reflexão sob estas questões, fazendo que problematizem suas verdades. Portanto nos aproximamos do papel de Sócrates e incitamos este exercício de si, de forma a gerar neste cuidador uma alternativa para lidarem com seus problemas e enfrentamentos.

4. CONCLUSÕES

Foucault proporciona através de suas obras, diversas ferramentas para análise em pesquisa, principalmente quando às que objetivam desconstrução e problematização em seu tema central, devido ao seu enquadramento pós-estruturalista. O cuidado de si, quando aplicado aos cuidadores familiares, proporciona uma análise de como se dá constituição e ressignificação a partir do cuidado, através das práticas de si, identificar quais as formas de enfrentamento e alívio de problemas, e quais as repercussões destas práticas à constituição do sujeito cuidador. Portanto trata-se de uma ferramenta que traz a subjetividade, e proporciona a análise da construção do ser.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BILLOUET, Pierre. **Foucault**. São Paulo: Estação Liberdade, 2003.

CANDIOTTO, C. Subjetividade e verdade no último Foucault. **Trans/Form/Ação**, São Paulo, v.31, n. 1, p. 87- 103, 2008.

DADAH, D. F.; CARVALHO, A. M. P. Papéis ocupacionais, benefícios, ônus e modos de enfrentamento de problemas: Um estudo descritivo sobre cuidadoras de idosos dependentes no contexto da família. **Cad Ter Ocup**, v. 22, n. 3, p. 463-72, 2014.

FOUCAULT, M. **A Hermenêutica do Sujeito**. 2 ed. São Paulo: Martins Fontes, 2006.

FOUCAULT, M. Técnicas de si. In: _____. **Ditos & Escritos IX: Genealogia da ética, subjetividade e sexualidade**. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2014.

MARÍN-DÍAZ, D. L. **Autoajuda e educação: Uma genealogia das atropotécnicas contemporâneas**. 2012. 310f. Tese (Doutorado em Educação) – Faculdade de Educação da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2012.

MUCHAIL, S. T.; FONSECA, M. A. “Editar” Foucault. In: MUCHAIL, S. T. **Foucault, mestre do cuidado: textos sobre A Hermenêutica do Sujeito**. São Paulo: Loyola, 2011.

NARDI, E. F. R.; OLIVEIRA, M. L. F. Significado de cuidar de idosos dependentes na perspectiva do cuidador familiar. **Ciência, Cuidado & Saúde**, v. 8, n. 3, p. 428-35, jul./set. 2009.

SERAFIM, A. P.; RIBEIRO, R. A. B. Internação Domiciliar no SUS: breve histórico e desafios sobre sua implementação no Distrito Federal. **Com cienc saude**, n. 22, v. 2, p. 163-8, 2011.

VEIGA-NETO, A. Governo ou Governo. **Currículo sem Fronteiras**, Porto Alegre, v.5, n.2, p.79-85, jul./dez. 2005.

VEIGA-NETO, A. Na oficina de Foucault. In: GONDRA, J.; KOHAN, W. (Orgs.) **Foucault 80 anos**. Belo Horizonte: Autentica, 2006. p.79-91.