

Práticas de cuidado de si no isolamento social

Practises of self care in the social isolation

Prácticas autocuidado en aislamiento social

Fernanda Antônia Barbosa da Mota*

Heraldo Aparecido Silva**

Resumo

Este artigo tem como objetivo refletir sobre a contribuição do cuidado de si para a resignificação da prática docente no panorama atual de isolamento social ocasionado pela pandemia do coronavírus. Traremos algumas noções acerca das práticas do cuidado de si dos períodos helenístico e romano dos séculos I e II d.C., para refletir sobre o isolamento social e explicitar como as referidas práticas podem contribuir para a saúde de si, mesmo no momento em que a biopolítica age sobre os corpos docentes como se fossem máquinas, para ampliar as suas aptidões e extorquir suas forças. Para refletir sobre a estética da existência e o cuidado de si como um modo de dar contornos éticos à existência de uma forma bela, utilizamos Foucault (2011, 2018), Veiga-Neto (2003, 2016), Hadot (2004), Gallo (2008, 2013), Pagni (2011, 2012), entre outros. As práticas de si podem contribuir para lidar melhor com a situação pandêmica, pois somente com o cuidado de si podemos cuidar do outro, ao proporcionar melhores condições físicas e mentais para o enfrentamento de um contexto adverso no qual as novas metodologias educacionais foram subitamente inseridas na vida dos docentes, que tiveram que se reinventar no cenário contemporâneo de crise.

Palavras-chave: cuidado de si; isolamento social; estética da existência.

Recebido: 26/10/2020 – Aprovado: 12/08/2021

<http://dx.doi.org/10.5335/rep.v28i3.11784>

* Graduada em Pedagogia. Mestrado em Educação e doutorado em Educação pela Universidade Federal do Piauí (UFPI). Atualmente é professora efetiva da UFPI, atuando principalmente nos seguintes temas: Formação de Professores, Prática Pedagógica, Formação Humana, Filosofia da Educação e Infância, Educação e Filosofia, Filosofia Francesa Contemporânea (Deleuze e Foucault), Filosofia da Diferença, Estética da existência, Subjetivação e Práticas de si. Orcid: <http://orcid.org/0000-0001-5991-100X>. E-mail: fabmota13@yahoo.com.br

** Professor Associado na UFPI, vinculado ao Departamento de Fundamentos da Educação - DEFE/CCE e ao Programa de Pós-Graduação em Filosofia - PPGFIL/CCHL (UFPI). Doutor em Filosofia pela Universidade Federal de São Carlos (UFSCAR). Temas de pesquisa: filosofia da educação; filosofia prática; história da filosofia; pragmatismo; neopragmatismo; filosofia contemporânea, filosofia e literatura; histórias em quadrinhos; cultura pop; desenhos animados; documentários; seriados; filmes; experiência e cultura (Walter Benjamin); subjetivação e práticas de si (Michel Foucault); linhas de segmentaridade e literatura menor (Gilles Deleuze e Félix Guattari); narrativa e redescoberta (Richard Rorty); desleitura e literatura sapiencial (Harold Bloom); arte do romance, estética, cultura e existência (Milan Kundera); Richard Shusterman (somaestética e cultura pop). Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-5533-0726>. E-mail: heraldokf@yahoo.com.br

Abstract

This article aims to reflect on the contribution of self-care to the reframing of teaching practice in the current panorama of social isolation caused by the coronavirus pandemic. We will bring some notions about the self-care practices of the Hellenistic and Roman period of the 1st and 2nd century's d.C., to reflect on the social isolation and to explain how these practices can contribute to the subjects' health of themselves at the moment when biopolitics acts on teaching staff as if they were machines, to expand their skills and extort their strength. To reflect on the aesthetics of existence and self-care as a way of giving ethical outlines to existence in a beautiful way, we used Foucault (2011, 2018), Veiga-Neto (2003, 2016), Hadot (2004), Gallo (2008, 2013), Pagni (2011, 2012), among others. Self-practices can contribute to better deal with the pandemic situation, since only with self-care can we take care of the other, by providing better physical and mental conditions to face an adverse context in which the new educational methodologies they were suddenly inserted into the lives of teachers who had to reinvent themselves in the contemporary crisis scenario.

Keywords: self care; social isolation; aesthetics of existence.

Resumen

Este artículo tiene como objetivo reflexionar sobre la contribución del autocuidado al replanteamiento de la práctica docente en el panorama actual de aislamiento social provocado por la pandemia de coronavirus. Aportaremos algunas nociones sobre las prácticas de autocuidado del período helenístico y romano de los siglos I y II d.C., para reflexionar sobre el aislamiento social y explicar cómo estas prácticas pueden contribuir a la salud de los sujetos en el momento en que la biopolítica actúa sobre el profesorado como si fuera una máquina, para ampliar sus habilidades y extorsionar su fuerza. Para reflexionar sobre la estética de la existencia y el autocuidado como una forma de dar trazos éticos a la existencia de una manera hermosa, utilizamos a Foucault (2011, 2018), Veiga-Neto (2003, 2016), Hadot (2004), Gallo (2008, 2013), Pagni (2011, 2012), entre otros. Las autoprácticas pueden contribuir a enfrentar mejor la situación pandémica, ya que solo con el autocuidado podemos cuidar al otro, al brindar mejores condiciones físicas y mentales para enfrentar un contexto adverso en el que las nuevas metodologías educativas se insertaron repentinamente en la vida de los docentes que tuvieron que reinventarse en el escenario de crisis contemporáneo.

Palabras-clave: autocuidado; aislamiento social; estética de la existencia.

Introdução

O novo cenário de pandemia assola o mundo inteiro, inclusive o Brasil. É preciso ressaltar que não fomos preparados para o enfrentamento do isolamento social, o qual nos arrancou de nossas rotinas diárias, de convívio com a coletividade, seja em casa, no trabalho ou em qualquer âmbito social, ou seja, um convívio que nos constitui e que dá contornos à nossa existência. A importância do momento se dá não somente no âmbito pessoal, mas sobretudo no profissional, de modo que o cuidado com nossa saúde física e mental se torna imperioso para o desenvolvimento de atividades diárias, mas que tiveram uma reconfiguração para atender as necessidades do momento.

Em meados de março de 2020, fomos submetidos ao isolamento social como uma medida de enfrentamento em relação ao problema da disseminação do vírus. Tal medida foi considerada necessária, inclusive para não colapsar o sistema de saúde. A determinação, amplamente divulgada nos meios de comunicação e nas redes sociais, era “fique em casa”, subentendendo-se para cuidar de si e do outro. No entanto, esse cuidado se referia ao distanciamento para o não contágio, no entanto, o cuidado a que nos referimos aqui é de nos mantermos no distanciamento, mas com a mente sã.

Desse modo, buscamos refletir o atual momento em que vários professores se encontram com dificuldades de se adaptarem às novas exigências de ter que trabalhar em ensino remoto sem treinamento adequado, com aulas improvisadas e tendo que manter vida pessoal e profissional em um mesmo ambiente, algo preocupante para a saúde mental. Assim, apontamos aqui as técnicas do cuidado de si, para o auxílio das necessidades do momento. Recorremos às referidas práticas do cuidado de si dos períodos helenístico e romano dos séculos I e II d.C., para compreensão de tais práticas, traremos os ensinamentos do “Foucault professor”, assim denominado porque os textos do seu último domínio teórico, da chamada estética da existência, são constituídos predominantemente pelas aulas ministradas pelo notório filósofo francês. Nessa perspectiva, Muchail (2011, p. 10) observa que: “Ao pronunciar as aulas, Foucault-professor faz muitos outros falarem”. Essa miríade de outros autores engloba os filósofos da antiguidade greco-romana, cujos ditos e escritos são reatualizados incessantemente através de Foucault, como um convite para pensarmos nossas atitudes, práticas, relações pessoais e interpessoais, além da própria provisoriedade da vida.

Diferentemente da filosofia moderna, que enfatiza a racionalidade científica, a filosofia antiga se caracterizava pela ênfase nos ensinamentos sapienciais, voltados para nortear a conduta de modo ético. Na contemporaneidade, em virtude da excepcionalidade pandêmica, acreditamos que um retorno ao cultivo de hábitos edificantes da espiritualidade filosófica antiga proporcionaria mais benefícios às pessoas individual e coletivamente do que uma imersão ainda maior no mundo claustrofóbico e densamente administrado das relações fugazes, hiperativas e tecnológicas. Nesse sentido, as práticas de si podem representar uma forma de governo contrária aos preceitos políticos e biopolíticos de disciplina e controle dos nossos corpos, que sujeita, dociliza e exaure as forças, causando exaustão e adoecimento.

Nas vertentes estoica e cínica, sob a forma de técnicas ou práticas de si, tais ensinamentos acessíveis indistintamente a todas as pessoas podem ser definidos como uma filosofia de vida, cujas relevância e utilidade podem ser corroboradas nos

dias atuais. A retomada das práticas de si filosóficas faz-se necessária porque, no momento atual de crise, acarretada pela pandemia mundial de coronavírus, torna-se ainda mais nítido o fato de que aquilo que afeta a saúde dos indivíduos também afeta o desenvolvimento dos processos educativos com os quais os docentes estão diretamente envolvidos. Desse modo, o caráter interdisciplinar da filosofia clássica pode ser bastante útil para mediar algumas reflexões em torno da delicada relação entre educação e saúde.

A biopolítica e o governo sobre o corpo

A partir da análise foucaultiana sobre o advento da noção de biopolítica no final do século XVIII, podemos explicitar que o problema priorizado na presente discussão não é especificamente sobre os efeitos deletérios de vida e morte acarretados pela pandemia. Trata-se, não obstante, de um problema mais abrangente e sistemático, porque, conforme argumentamos, a crise pandêmica conferiu mais visibilidade aos mecanismos de controle social sobre a vida, uma vez que as tênues barreiras entre o espaço coletivo e o espaço individualizado foram transgredidas, hibridizando lar e trabalho em um único ambiente de clausura. A percepção de uma suposta proteção que muitos indivíduos encontravam no conforto de seus respectivos lares, considerados como refúgios pessoais para amear novas forças para a retomada laboral dos dias (ou tardes e noites) seguintes, foi solapada com uma intrusão de sobrecarga de trabalho em casa. Este rompante na rotina cotidiana dos sujeitos foi amenizada midiaticamente pela simpática expressão *home office*, que induz ao equívoco de que todos os sujeitos protagonistas do trabalho docente têm as condições ideais de um escritório em casa: acesso estável à internet, com pacote de dados compatível ao seu efetivo uso laboral, estrutura e recursos materiais próprios, treinamento específico para o uso eficaz de aplicativos compatíveis com seus computadores, celulares ou *notebooks* e domínio das tecnologias de informação e comunicação, para o decorrer exitoso das atividades remotas ou híbridas. Como podemos notar, não se trata de uma descrição compatível com a realidade brasileira e, especificamente, no que concerne ao segmento educacional, parte considerável dos docentes e discentes está inserida na situação de vulnerabilidade socioeconômica.

Inicialmente, quando acompanhamos a argumentação foucaultiana, deparamo-nos com a constatação de que, de tempos em tempos, a humanidade é afligida por eventos letais e extemporâneos que modificam a tessitura das relações pessoais e sociais, visto que as pandemias introduzem com imprevisibilidade milhares de

mortes no sistema ordenado do maquinário das sociedades. Esse impacto é descrito nos seguintes termos foucaultianos:

Doenças mais ou menos difíceis de extirpar, e que não são encaradas como as epidemias, a título de causas de morte mais frequente, mas como fatores permanentes – e é assim que as tratam – de subtração das forças, diminuição do tempo de trabalho, baixa de energias, custos econômicos, tanto por causa da produção não realizada quanto dos tratamentos que podem custar. Em suma, a doença como fenômeno da população; não mais como a morte que se abate brutalmente sobre a vida – é a epidemia – mas como a morte permanente, que se introduz sorrateiramente na vida, a corrói perpetuamente, a diminui e a enfraquece (FOUCAULT, 2005, p. 290-291).

Nessa perspectiva, podemos afirmar também que o *modus operandi* a partir do qual rotineiramente vivemos é consideravelmente afetado, porque grande parte da população, desnordeada pelo medo da morte, suspende indefinidamente suas atividades nos diversos setores produtivos. Em termos ligeiramente coloquiais, podemos descrever a referida situação como um descontrole de corpos, um frenesi de corpos ou uma generalizada apatia de corpos. O uso proposital de tais expressões pode ser elucidado a partir do prisma foucaultiano.

Desse modo, a partir da distinção estabelecida originalmente pela análise de Foucault (1988) acerca do poder político exercido sobre a vida, temos uma *anátomo-política* e uma *biopolítica*.

Concretamente, esse poder sobre a vida desenvolveu-se a partir do século XVII, em duas formas principais; que não são antitéticas e constituem, ao contrário, dois polos de desenvolvimento interligados por todo um feixe intermediário de relações. Um dos polos, o primeiro a ser formado, ao que parece, centrou-se no corpo como máquina: no seu adestramento, na ampliação de suas aptidões, na extorsão de suas forças, no crescimento paralelo de sua utilidade e docilidade, na sua integração em sistemas de controle eficazes e econômicos — tudo isso assegurado por procedimentos de poder que caracterizam as disciplinas: anátomo-política do corpo humano. O segundo, que se formou um pouco mais tarde, por volta da metade do século XVIII, centrou-se no corpo-espécie, no corpo transpassado pela mecânica do ser vivo e como suporte dos processos biológicos: a proliferação, os nascimentos e a mortalidade, o nível de saúde, a duração da vida, a longevidade, com todas as condições que podem fazê-los variar; tais processos são assumidos mediante toda uma série de intervenções e de controles reguladores: uma biopolítica da população. As disciplinas do corpo e as regulações da população constituem os dois polos em torno dos quais se desenvolveu a organização do poder sobre a vida (FOUCAULT, 1988, p. 131).

Em ambos os conceitos, de *anátomo-política* e de *biopolítica*, podemos verificar que a centralidade da noção de corpo serve para compreender de modo mais aprofundado as sutilezas e as crueldades das sociedades modernas e contemporâneas, bem como de suas políticas para o governo dos corpos. Assim, em linhas gerais, o poder sobre a vida é exercido em duas vertentes interligadas: em um primeiro mo-

mento, o corpo é *disciplinado* para desempenhar funções socialmente produtivas, através de técnicas criadas para a docilização dos corpos; em um segundo momento, o corpo é *controlado* biologicamente tanto para durar mais ou menos quanto para gerar mais ou menos outros corpos ou, inversamente, para não gerar de modo algum. O poder disciplinar da *anátomo-política* se certifica de preparar os corpos para serem adequadamente integrados ao maquinário do sistema econômico capitalista, exercendo a dupla função de trabalhador e consumidor. Já a biopolítica exerce um controle biológico sobre os corpos, determinando os limites e a qualidade de vida, o controle de natalidade e a longevidade populacional.

Este bio-poder, sem a menor dúvida, foi elemento indispensável ao desenvolvimento do capitalismo, que só pôde ser garantido à custa da inserção dos corpos no aparelho de produção e por meio de um ajustamento dos fenômenos da população aos processos econômicos. Mas, o capitalismo exigiu mais do que isso, foi-lhe necessário o crescimento tanto de seu reforço quanto de sua utilizabilidade e sua docilidade; foram-lhe necessários métodos de poder capazes de majorar as forças, as aptidões, a vida em geral, sem por isto torná-las mais difíceis de sujeitar; se o desenvolvimento dos grandes aparelhos de Estado como instituições de poder, garantiu a manutenção das relações de produção, os rudimentos de anátomo e de biopolítica, inventados no século XVIII como técnicas de poder presentes em todos os níveis do corpo social e utilizadas por instituições bem diversas (a família, o Exército, a escola, a polícia, a medicina individual ou a administração das coletividades), agiram no nível dos processos econômicos, do seu desenrolar, das forças que estão em ação em tais processos e os sustentam; operaram também, como fatores de segregação e de hierarquização social, agindo sobre as forças respectivas tanto de uns como de outros, garantindo relações de dominação e efeitos de hegemonia; o ajustamento da acumulação dos homens à do capital, a articulação do crescimento dos grupos humanos à expansão das forças produtivas e a repartição diferencial do lucro, foram, em parte, tornados possíveis pelo exercício do bio-poder com suas formas e procedimentos múltiplos. O investimento sobre o corpo vivo, sua valorização e a gestão distributiva de suas forças foram indispensáveis naquele momento (FOUCAULT, 1988, p. 132-133).

Como argumentamos anteriormente, a provisória saída dos sujeitos da complexa engrenagem social, propiciada à revelia de nossos desejos e vontades pela situação pandêmica atual, possibilita um olhar diferenciado sobre muitos aspectos da vida. Nesse sentido, as práticas de si podem representar uma forma de governo contrária aos preceitos políticos e biopolíticos de disciplina e controle dos nossos corpos.

Governar é agir sobre si mesmo, em vistas de se posicionar criticamente diante de quaisquer ações de condução. Inexistem relações de governo que não sejam aquelas exercidas sobre sujeitos livres, que dispõem de um campo plural de possibilidades e alternativas. Essas alternativas se estendem, desde a aceitação de uma determinada condução até a constituição de contracondutas ao modo como ela é exercida. As contracondutas são elevadas a novo ponto de partida, diante das diferentes relações de governo; elas designam um cuidado político de si, porque o sujeito é constituído como tal em virtude da relação política do governo de si mesmo em face do governo dos outros (CANDIOTTO, 2010, p. 161).

Nessa perspectiva, a noção de governo engloba não somente nossas ações e relações diretamente ligadas ao efetivo exercício político, mas também tudo aquilo que nos afeta e que afetamos: família, estudos, trabalho, afetividade, etc. Isso porque, no seu aspecto político, o conjunto das técnicas do cuidado de si encerra uma medida alternativa no âmbito do jogo estratégico de forças entre indivíduos livres, ao proporcionar modelos diferentes de constituição e governo de si, denominadas por Foucault (1995) como *contracondutas* ou formas de resistência do sujeito. No âmbito especificamente educacional, é importante destacar a relevância da inserção de práticas docentes heterodoxas ou inovadoras, como a retomada das práticas de si na contemporaneidade, pois, embora tal proposta não seja vista com serenidade, é necessário “[...] pensar práticas de liberdades nos meios escolares e fora deles, em um tempo em que os mecanismos da biopolítica exercem um controle quase absoluto” (GALLO, 2013, p. 356).

A prática docente no contexto da pandemia

O isolamento social causado pela pandemia do novo coronavírus trouxe para o centro do debate educacional o ensino por meio de plataformas virtuais. As atividades docentes, durante a pandemia, tiveram que ter continuidade, só que de modo remoto. Diante da excepcionalidade da situação, considerada calamitosa em virtude do sistemático agravamento e da abrangência verificados em escala mundial, o Ministério da Educação (MEC) publicou, no *Diário Oficial da União*, na data de 17 de março de 2020, a Portaria n. 343, que dispunha sobre a substituição das aulas presenciais por aulas em meios digitais, com período de duração indefinido, pois estabelecia que a substituição perduraria enquanto persistisse a pandemia de Covid-19. Assim, em conformidade com o artigo 1º, o MEC resolveu:

Autorizar, em caráter excepcional, a substituição das disciplinas presenciais, em andamento, por aulas que utilizem meios e tecnologias de informação e comunicação, nos limites estabelecidos pela legislação em vigor, por instituição de educação superior integrante do sistema federal de ensino, de que trata o art. 2º do Decreto nº 9.235, de 15 de dezembro de 2017 (BRASIL, 2020, p. 01).

Dessa forma, os professores tiveram que se adaptar ao momento com habilidades e demandas totalmente novas que não faziam parte da sua rotina diária. Tudo isso para efetivar o estabelecimento da comunicação com seus alunos através de plataformas, redes sociais e aplicativos, a fim de continuar o processo educativo e minimizar os impactos da suspensão das aulas. Em muitos casos, tais medidas

paliativas foram feitas de modo improvisado, com recursos pessoais, materiais escassos e estrutura física precária, já que os professores tiveram que fazer adaptações em suas residências para o estabelecimento das aulas *online*. De repente, os professores tiveram que aprender a lidar com tecnologias que antes estavam no âmbito da vida pessoal, nada profissional, gerando uma sobrecarga de trabalho. Essas novas demandas, que mesclaram os âmbitos profissional, social e pessoal, trouxeram novas exigências ao sobrecarregado contexto do trabalho docente.

Muitas vezes os trabalhadores docentes são obrigados a desempenharem funções de agente público, assistente social, enfermeiro, psicólogo, entre outras. Tais exigências contribuem para um sentimento de desprofissionalização, de perda de identidade, da constatação de que ensinar às vezes não é o mais importante. Tal situação contribui ainda para a desvalorização e suspeita por parte da população de que o mais importante na atividade educativa está por fazer ou não é realizado com a competência esperada (OLIVEIRA, 2010, p. 24).

Com essa nova configuração do trabalho docente, surgiram também as cobranças da escola para adaptação do currículo às novas metodologias, ao atendimento do aluno com dificuldades ou com poucos recursos. Além disso, somaram-se novas sobrecargas laborais, como a responsabilidade de preparar as aulas, gravar vídeos, adaptar atividades e avaliações. Enfim, uma inédita e súbita reconfiguração do trabalho docente para o atendimento das diversas e novas dificuldades que se apresentaram nesse momento de crise, cuja complexidade torna-se ainda mais aguda se adicionarmos ao contexto outros fatores, tais como: a cobrança dos pais para o cumprimento da carga horária, para um melhor atendimento aos filhos, as demandas da sociedade para uma performance de excelência, além de outras exigências.

Nesse contexto, a despeito da excepcionalidade da situação, naturalmente, há quem defenda com entusiasmo este súbito advento das ferramentas tecnológicas no âmbito do ensino sem considerar devidamente outras nuances, relacionadas aos aspectos mais *humanos* da situação.

[...] o ensino presencial físico (mesmos cursos, currículo, metodologias e práticas pedagógicas) é transposto para os meios digitais, em rede. O processo é centrado no conteúdo, que é ministrado pelo mesmo professor da aula presencial física. Embora haja um distanciamento geográfico, privilegia-se o compartilhamento de um mesmo tempo, ou seja, a aula ocorre num tempo síncrono, seguindo princípios do ensino presencial. A comunicação é predominantemente bidirecional, do tipo um para muitos, no qual o professor protagoniza vídeo-aula ou realiza uma aula expositiva por meio de sistemas de webconferência. Dessa forma, a presença física do professor e do aluno no espaço da sala de aula geográfica são substituídas por uma presença digital numa sala de aula digital. No ensino remoto ou aula remota o foco está nas informações e nas formas de transmissão dessas informações (MOREIRA; SCHLEMMER, 2020, p. 9).

Como é possível perceber, mesmo se o momento fosse outro, a transição do ensino presencial mediado por práticas e metodologias conhecidas para o ensino remoto mediado por práticas e metodologias desconhecidas dificilmente poderia ser efetuada com êxito, em decorrência da falta de investimento apropriado em termos de: disponibilização de recursos materiais tecnológicos necessários para o ensino remoto; de organização institucional para que escolas e universidades pudessem se adequar paulatinamente ao novo contexto; e, principalmente, de preparação formativa em longo prazo, com planejamento e oferta de cursos de formação continuada adequados para o uso de tecnologias digitais, plataformas virtuais, aplicativos pedagógicos e outros recursos voltados para as diversificadas necessidades educacionais que compõem o amplo espectro do ensino e da aprendizagem nas suas várias instâncias.

Todavia, após sete meses da publicação da Portaria n. 343 do MEC, constata-se que as demandas necessárias para o exercício do ensino remoto, permeado por meios e tecnologias informacionais e comunicacionais, constituem uma distante idealização num cenário político em que tanto a educação quanto a saúde, a despeito das propagandas oficiais veiculadas, não são consideradas como áreas prioritárias. Nesse sentido, longe da concepção ingênua segundo a qual o espaço escolar é meramente um local consagrado ao ensino, à aprendizagem e ao compartilhamento de saberes e experiências, é relevante lembrar “[...] que pensar qualquer mudança no âmbito da escola implica pensar como as coisas estão se passando no âmbito da sociedade” (VEIGA-NETO, 2003, p. 109). A partir dessa constatação, não devemos descartar a ideia de que, embora o ensino remoto tenha sido adotado, em caráter emergencial, como medida paliativa de enfrentamento à pandemia, especificamente para minimizar eventuais perdas relativas ao aprendizado dos conteúdos curriculares no ensino presencial, os efeitos de tal flexibilização não se restringem meramente ao âmbito escolar. Isso porque, metaforicamente, como o espaço escolar e seus agentes se *materializaram* de forma súbita nas residências dos docentes e discentes, conseqüentemente, tal ocorrência acabou nublando a distinção entre os aspectos públicos e privados das vidas das pessoas.

Tal constatação é relevante porque as instituições escolares são tradicionalmente projetadas como parte fundamental de “[...] uma maquinaria capaz de moldar nossas subjetividades para algumas formas muito particulares de viver o tempo e o espaço” (VEIGA-NETO, 2003, p. 107). Como parte das funções atribuídas ao denso maquinário institucional de docilização de corpos, conformação de emoções e homogeneização de pensamentos, está a sistemática e ampla regulação social pro-

porcionada a partir dos processos educativos *ainda* norteados pela racionalidade moderna e inspirados pelo modelo capitalista fabril, ambos voltados para a produção de sujeitos normatizados, aptos a exercerem funções específicas e produtivas na sociedade. Em tempos considerados *normais*, o fato de sermos condicionados no espaço escolar para o futuro exercício de funções sociais consideradas essenciais e produtivas, conforme o cronograma do sistema capitalista e a lógica cientificista, tende a ser contestado muito pouco fora do âmbito da crítica especializada e dos segmentos político-culturais organizados da sociedade.

Todavia, nos tempos hodiernos de adoecimento coletivo, a imprevista mudança de cenário que hibridizou os espaços público e privado pode ter contribuído para explicitar o fato de que as práticas docentes tradicionais não nos auxiliam a viver melhor, pois estão inseridas num processo mais amplo de produção de subjetividades homogeneizadas. Tal como compreendemos esse aspecto da delicada situação pandêmica que vivenciamos, o impacto da transformação em nossas rotinas habituais serviu para dar mais visibilidade ao referido processo: “Na medida em que a educação nos molda precoce e amplamente, passamos a ver como naturais os moldes que ela impõe a todos nós” (VEIGA-NETO, 2003, p. 107).

Da forma como compreendemos esse determinado aspecto problemático, essa nova percepção da realidade e das relações interpessoais, acarretada pela mudança do cenário escolar, pode ser descrita como um efeito de *desterritorialização*. Para Deleuze e Guattari (2010), o ato de pensar deve ser entendido como sinônimo do movimento de se desterritorializar, visto que o pensamento genuíno só acontece mediante a eclosão de algo novo. Em outros termos, diferentemente da reconhecimento, que é somente uma das funções do pensamento, o pensamento novo somente pode ocorrer na medida em que nos afastamos de territórios previamente conhecidos, isto é, os pensamentos habituais que são considerados como territórios fixos. Então, é quando saímos de forma voluntária ou involuntária de um território familiar em direção a um território desconhecido, que nosso pensamento efetivamente cria e não apenas reproduz.

Nessa perspectiva, segundo Gallo (2008), podemos descrever a nossa leitura filosófica da realidade pandêmica, considerando os polos da saúde e da educação, como um procedimento de deslocamento conceitual do pensamento, visto que o movimento que fazemos translada noções filosóficas antigas (*desterritorialização*) para pensar criticamente problemas educacionais presentes (*reterritorialização*). Assim, tanto as lições foucaultianas quanto as práticas de si dos filósofos antigos são vistas como contribuições de intercessores tanto para auxiliar na saúde física e mental dos professores quanto para inspirar práticas docentes alternativas.

Diante do exposto, quando mencionamos previamente o aspecto humano da situação dramática acarretada pela pandemia, referimo-nos especificamente à figura docente e ao seu papel formativo singular. Isso porque o que quase ninguém fora do contexto da docência pergunta é como está a saúde do professor para o enfrentamento dessas situações novas e dramáticas que lhe foram apresentadas? O que os professores têm feito para resolver esses problemas urgentes, considerando que a nova metodologia de trabalho adentrou o espaço pessoal, ou seja, a casa, o lugar de descanso do professor?

Neste novo cenário, todo o trabalho invadiu o pequeno espaço da vida pessoal do docente, acarretando um considerável prejuízo para o equilíbrio emocional, o bem-estar físico e a saúde mental. O distanciamento que antes se fazia necessário, no momento atual de pandemia, não foi mais possível manter e, como consequência, a vida pessoal e a profissional se misturaram. Assim é que vem à tona problemas que estão além do plano físico, trazendo, segundo a definição dos filósofos gregos e romanos antigos, o adoecimento da alma. As transformações bruscas trazidas pelo ensino remoto, que exigiram o desenvolvimento de habilidades e competências em grande velocidade, desencadearam sintomas de estresse, angústia e exaustão; um conjunto de fatores que geram as sensações de fracasso, impotência e frustração, emoções negativas que levam ao adoecimento emocional, físico e mental.

É nessa perspectiva que, seguindo os passos do filósofo e professor Michel Foucault, buscamos, nos ensinamentos dos filósofos gregos e romanos, recursos ou técnicas acessíveis para a nossa prática cotidiana contemporânea. Tais práticas de si são exercícios acessíveis e necessários para, em tempos atribulados, tentar manter o equilíbrio e cuidar de nós mesmos. Esse cuidado de si não deve ser confundido com o egoísmo, visto que se tratam de conceitos diferentes. As práticas de si se baseiam no princípio filosófico-pedagógico que enfatiza a necessidade de cuidarmos de nós mesmos, para podermos cuidar dos outros. Para quem atua na docência, uma atividade distintivamente caracterizada desde os primórdios pela relação entre mestres e discípulos, esse primado continua bastante atual, porque o inverso também é verdadeiro: descuidar de si é descuidar do outro. Em seguida, discutiremos acerca do cuidado de si, para refletirmos sobre sua contribuição na prática docente.

Foucault e o legado filosófico helenístico-romano

Segundo o filósofo francês Michel Foucault (2018), o tema do cuidado de si é tratado em vários momentos da história da humanidade. É importante ressaltar

que esse tópico do cuidado de si é abordado na parte de sua produção teórica que é considerada como o legado tardio da vasta obra foucaultiana (FREITAS, 2012). Nesses últimos escritos, temos a figura de Foucault como professor, ministrando aulas nas quais a articulação temática entre a filosofia e a educação é mais explícita do que nas obras anteriores (VEIGA-NETO, 2016). Assim, para trabalharmos o tema das práticas de si no contexto do isolamento social pandêmico, reportar-nos-emos aos escritos foucaultianos que tratam do período denominado de “Idade de Ouro” do cuidado de si e que se deu nos séculos I e II d.C., nas culturas helenística e romana, especificamente entre estoicos e epicuristas (MUCHAIL, 2011).

As práticas de cuidado de si desses períodos se tornam de grande relevância, no contexto do momento atual, tanto para refletirmos sobre os novos rumos que nossas vidas tomaram quanto para buscarmos práticas que nos auxiliem na convivência com os outros e no fortalecimento pessoal. Tais práticas são úteis porque nos capacitam para o enfrentamento do isolamento e de suas consequências, algo que tem trazido sentimentos negativos para muitas pessoas, justamente por elas não saberem como lidar com as situações novas, visto que se trata de uma necessidade de se reinventar em um cenário que não tem data para acabar.

Os povos dos períodos helenístico e romano apontavam práticas como a meditação, a escuta, a escrita de si e a *parrhesía* (falar franco) como técnicas que auxiliam na vida, para que o indivíduo se constitua de um modo ético (FOUCAULT, 2018). As práticas do cuidado de si desses períodos são denominadas de estética da existência, por constituírem um modo de vida que dá contornos à própria existência de uma maneira bela. Para isso, era necessário que o indivíduo efetuasse uma inflexão sobre si mesmo, de modo a tentar construir sua vida buscando “modos de existência cada vez mais livres” (PAGNI, 2012, p. 47).

No contexto filosófico da cultura greco-romana, fazer uso das técnicas espirituais das práticas de si implicava problematizar os próprios modos atuais de existência, principalmente, para combater os estados de dominação aos quais somos sujeitados e buscar novos modos éticos de vida. É importante notar que as referidas práticas eram atribuídas à toda a vida do indivíduo e não a uma única época; também, eram práticas acessíveis a todos os indivíduos, independentemente de seu *status* social. Assim, a constante prática ou cultivo de nós mesmos nos conduzia a um novo modo de vida, no qual nossos antigos medos e preconceitos seriam desarmados, para darem lugar a uma bem-vinda “transformação de si na relação com o outro” (PAGNI, 2011, p. 165).

Apresentaremos as práticas de cuidado de si que podem ser incorporadas à rotina dos docentes como auxílio para um olhar para dentro de si mesmo, uma res-

tauração de forças no momento atual, pois não requererem profissionais ou lugares específicos, além de não terem nenhum custo financeiro. Os requisitos necessários para qualquer pessoa são: vontade, disciplina e um pouco de tempo. A junção desses elementos é necessária porque leva um pouco de tempo para que os exercícios recomendados pelos filósofos antigos possibilitem que a pessoa adquira o fortalecimento de si e, principalmente, o cuidado de si (GROS, 2006).

As práticas de si: meditação, escuta, escrita de si e *parrhesía*

Conforme Foucault (2018), existem três formas principais de exercícios filosóficos de pensamento: a memória, a meditação e o método. Embora estejam inter-relacionados, tais exercícios cumprem funções distintas. Respectivamente, enquanto a memória propicia um acesso à verdade na forma de um reconhecimento, o método serve para sistematizar e organizar um conhecimento objetivo e, por sua vez, a meditação opera como “prova daquilo que se pensa, prova de si mesmo como sujeito que pensa efetivamente o que pensa e age como pensa, tendo, como objetivo, uma certa transformação do sujeito [...]” (FOUCAULT, 2018, p. 413).

Assim, como forma de reflexividade, meditar é buscar o silêncio em si mesmo, sem as distrações da mente. Trata-se de um retiro em si mesmo, um momento em que a consciência se encontra livre de condicionamentos. Como seres humanos, nossa característica distintiva é a racionalidade, a consciência que temos sobre nós mesmos e sobre o mundo. No entanto, vivemos assoberbados de tarefas que exigem que estejamos o tempo todo ligados, pensando em como resolver as atividades diárias e suas atribuições. Ou seja, nosso pensamento está sempre voltado para a exterioridade. É bem mais fácil pensar em algo que não nos faz bem do que não pensar em nada. Assim, a meditação como um esforço de interiorização é relevante porque constitui uma prática de encontro consigo. Como dispositivo de transformação, a meditação equivale a um olhar sobre o próprio íntimo, sendo, por isso, considerada como a prova constitutiva de si como sujeito ético da verdade (FOUCAULT, 2018).

Para os estoicos, a escuta se torna um dos sentidos de maior atenção, visto que deve estar em permanente vigilância e porque é através dela que temos acesso aos discursos verdadeiros e falsos. Assim, devemos cultivar o hábito de perscrutar o dia, realizando o exame de nós mesmos, advertindo-nos e observando-nos, a fim de adquirirmos a governabilidade de nossos movimentos. Como prática de si, a escuta era considerada “um exercício de atenção (*prosokhé*) e de vigilância” (HADOT, 2004, p. 277).

Na filosofia antiga, filósofos como Marco Aurélio e Epicteto sustentavam que a escuta interior (vigilância) consistia em uma atenção constante do tempo presente, como retorno para dentro de si e que funcionaria como defesa e reestabelecimento das energias. O filósofo estoico Marco Aurélio coloca a necessidade de estar atento ao momento presente, ao que se passa nesse momento, às realizações, colocando toda atenção ao que se vai realizar com clareza e consciência de seus atos e controle de seus pensamentos. A escuta passa a ser um elemento privilegiado, pois, a partir dela, o indivíduo pode efetuar o olhar para si mesmo, a fim de perceber como se encontra sua relação com a verdade (HADOT, 2004). Como afirma Foucault (2018, p. 312), trata-se de um: “[...] olhar sobre si mesmo, em que memorizando o que se acabou de ouvir, vê-se-o incrustar-se e aos poucos fazer-se tema no interior da alma que acabou de escutar”.

A escrita de si, também chamada de *hypomnēmata*, constitui uma recomposição do *logos* fragmentado, de memórias passadas, de momentos vividos e que, através do exercício de autoauscultar, visita a si pela busca de respostas sobre o que se está fazendo de si mesmo (FOUCAULT, 2018). Isso pode ser feito para si mesmo ou para outrem. A técnica da escrita nos possibilita uma investigação sobre nós mesmos e, de certo modo, é também um desabafo ensimesmado sobre o que estamos passando. Trata-se de buscar, no fundo de nós mesmos, os sentimentos, as inquietações ocultas de nossa alma, de modo a libertar-nos. A escrita de si como técnica tem um poder transformador, pois liberta o indivíduo e confere a este o controle sobre o seu próprio pensamento como forma de cuidado de si. E isso pode ser feito em um caderno de anotações, sob a forma de cartas a um amigo ou familiar, ou através de qualquer outro dispositivo que permita essa prática que requer certo grau de concentração e sensibilidade. Desse modo, a escrita de si se constitui como uma ferramenta bastante útil nas situações mais diversas, em que a presença de um outro não seja possível ou, ainda, como uma forma de dirigir-se e advertir-se, com atenção acerca dos momentos vividos.

O dizer veraz, a fala franca e o discurso verdadeiro são expressões que podem ser consideradas como sinônimas da prática de si conhecida como *parrhesia*. A franqueza, nesse sentido, não significa apenas falar a verdade para o outro, mas também para si mesmo. A disposição moral para falar para si mesmo e para os outros aquilo que se considera como verdadeiro é, sem dúvidas, uma atividade complexa e que requer coragem (FOUCAULT, 2011). Isso porque a sociedade não costuma considerar opiniões alternativas e perspectivas dissonantes com tolerância e respeito. Muitas pessoas preferem ocultar seus verdadeiros pensamentos e

sentimentos para não serem obliterados e marginalizados socialmente. É mais fácil e menos problemático sustentar opiniões amplamente aceitas e perspectivas previamente validadas consensualmente. Desse modo, estar atento ao que se diz para si mesmo e para os outros se configura como uma atitude ética daquilo que se pensa e se faz, é não negar para si mesmo os seus próprios sentimentos, é reconhecer em si a sua verdade e se subjetivar a partir dela, torná-la elemento primordial para a constituição de sua subjetividade. Entendido desse modo, em suas atividades diárias, o docente se depara com retóricas que tentam lhe convencer sobre verdades que estão além de suas atribuições; assim, torna-se imprescindível que ele tenha coragem para desmistificar as ideologias que subjazem tais discursos, para não cair nas falácias de convencimento de poderes instituídos como forma de autopreservação da saúde mental.

As técnicas ou práticas de cuidado de si, tais como a meditação, a escuta, a *parrhesia* e a escrita de si, tomadas em seu conjunto, articulam-se e atravessam-se de modo a contribuir na elaboração e na transfiguração do sujeito, através de seus pensamentos e de suas ações. A partir do momento em que o indivíduo “[...] adquire tais técnicas, o seu modo de ser é transformado, e este torna-se melhor e consciente dos seus atos. Isso porque a soberania que o indivíduo exerce sobre si mesmo, está situada sobre si mesmo, numa relação de si para consigo” (FOUCAULT, 2018). Ou seja, o sujeito passa a cuidar de si, estando apto também a cuidar dos outros.

Considerações finais

Ter o governo de si mesmo e se posicionar criticamente diante das ações de governamentalidade impostas constituem um modo de se proteger das políticas que docilizam os corpos e os mantêm em estado de sujeição. Considerando que o isolamento social acarretado pela pandemia foi um *acontecimento* que surpreendeu os docentes, modificando suas condições de trabalho de modo negativo, podemos dimensionar melhor a utilidade das práticas de si para o enfrentamento do isolamento, se atentarmos para o seguinte significado do referido conceito: um acontecimento não é um fato isolado, pois ele sempre tem duas partes complementares: a efetuação e a contraefetuação. Assim, o acontecimento não é apenas a ocorrência do evento em relação a nós, mas também a nossa reação pessoal em relação ao referido evento (DELEUZE, 2011).

Por definição, em virtude da contingência da vida, existem certos acontecimentos que não podem ser previstos. E se não sabemos que certas coisas vão acontecer,

não podemos nos preparar devidamente para o seu enfrentamento. Cientes disso, os filósofos gregos e romanos ensinaram que podemos nos preparar para momentos fortuitos. Ou seja, para eles, era possível preparar-se a partir de práticas de si para quando tais eventos ocorressem. Não havia a pretensão de superar os acontecimentos difíceis, dolorosos ou trágicos dos quais, eventualmente, todo ser humano padece. A intenção era diminuir o efeito devastador desses acontecimentos, preparando-se antecipadamente a eles. Aqui, apontamos as práticas do cuidado de si aos docentes que se encontram assoberbados de tarefas e funções totalmente novas, para as quais não tiveram preparo adequado, por uma lógica mercadológica que impõe o que pode causar sentimento de angústia e frustração, desencadeando sentimentos negativos e causando adoecimento físico e mental. Através das práticas do cuidado de si, o indivíduo poderia constituir um equipamento (*paraskeuê*) similar a uma armadura, para se proteger das intempéries da vida (FOUCAULT, 2018).

No atual momento de pandemia, o isolamento social tornou-se uma condição necessária para cuidarmos de nós mesmos e dos outros. Nesse sentido, as referidas práticas contribuem para a constituição de um sujeito ético, que esteja atento ao que se passa consigo, no seu íntimo, buscando o equilíbrio para o enfrentamento das situações inusitadas que o difícil momento atual impõe. O exercício de tais práticas requer apenas poucos minutos diários, um momento de repouso para si mesmo, para recompor as energias e ressignificar seus atos como uma continuidade de sua existência de maneira bela.

Referências

BRASIL. Portaria n. 343, de 17 de março de 2020. Dispõe sobre a substituição das aulas presenciais por aulas em meios digitais enquanto durar a situação de pandemia do Novo Coronavírus – COVID-19. Disponível em: <https://www.semesp.org.br/legislacao/portaria-no-343-de-17-de-marco-de-2020/>. Acesso em: 23 out. 2020.

CANDIOTTO, Cesar. Ética e política em Michel Foucault. *Trans/Form/Ação*, Marília, v. 33, n. 2, p. 157-175, 2010. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010131732010000200010&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 25 out. 2020.

DELEUZE, Gilles; GUATTARI, Félix. *O que é a filosofia?* 3. ed. Trad. Bento Prado Jr. e Alberto Alonso Muñoz. Rio de Janeiro: Editora 34, 2010.

DELEUZE, Gilles. *Lógica do sentido*. Trad. Luiz R. Salinas Fortes. São Paulo: Perspectiva, 2011.

GALLO, Sílvio. *Deleuze e a Educação*. Belo Horizonte: Autêntica, 2008.

GALLO, Sílvio. Foucault e as “práticas de liberdade”: possibilidades para o campo educativo. In: MUCHAIL, Salma T.; FONSECA, Márcio A. da; VEIGA-NETO, Alfredo (org.). *O mesmo e o outro: 50 anos de História da loucura*. Belo Horizonte: Autêntica, 2013. p. 355-364.

FOUCAULT, Michel. Direito de morte e poder sobre a vida. In: FOUCAULT, Michel. *História da sexualidade I: a vontade de saber*. 13. ed. Trad. Maria Thereza da Costa Albuquerque e J. A. Ghilhon Albuquerque. Rio de Janeiro: Graal, 1988. p. 125-149.

FOUCAULT, Michel. O sujeito e o poder. In: RABINOW, Paul; DREYFUS, Hubert. *Michel Foucault: uma trajetória filosófica - para além do estruturalismo e da hermenêutica*. Trad. Vera Porto Carrero. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1995. p. 231-249.

FOUCAULT, Michel. *Em defesa da sociedade*. Trad. Maria Ermantina Galvão. São Paulo: Martins Fontes, 2005.

FOUCAULT, Michel. *A coragem da verdade*. Trad. Eduardo Brandão. São Paulo: Martins Fontes, 2011.

FOUCAULT, Michel. *A hermenêutica do sujeito*. Trad. Márcio A. da Fonseca e Salma T. Muchail. São Paulo: Martins Fontes, 2018.

FREITAS, Alexandre S. Foucault e a educação: um caso de amor (não) correspondido? In: PAGNI, Pedro. A.; BUENO, Sinésio F.; GELAMO, Rodrigo P. (org.). *Biopolítica, arte de viver e educação*. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2012. p. 51-73.

GROS, Frédéric. O cuidado de si em Michel Foucault. In: RAGO, M.; VEIGA-NETO, A. (org.). *Figuras de Foucault*. Belo Horizonte: Autêntica, 2006. p. 127-138.

HADOT, Pierre. *O que é a Filosofia antiga?* 2. ed. Trad. Dion D. Macedo. São Paulo: Loyola, 2004.

MOREIRA, José A.; SCHLEMMER, Eliane. Por um novo conceito e paradigma de educação digital *onlife*. *Revista UFG*, v. 20, 2020.

MUCHAIL, Salma T. *Foucault, mestre do cuidado*. São Paulo: Loyola, 2011.

OLIVEIRA, Dalila Andrade. Os trabalhadores da educação e a construção política da profissão docente no Brasil. *Educar em Revista* (UFPR), Curitiba, Brasil, n. especial 1, p. 17-35, 2010.

PAGNI, Pedro A. Entre a modernidade educacional e o modernismo: um ensaio sobre a possibilidade de uma Filosofia da Educação como arte da superfície. In: SEVERINO, Antônio J.; ALMEIDA, Cleide R. S.; LORIERI, Marco A. (org.). *Perspectivas da Filosofia da Educação*. São Paulo: Cortez Editora, 2011. p. 150-166.

PAGNI, Pedro A. Matizes filosófico-educacionais da formação humana e os desafios da arte de viver. In: PAGNI, P. A.; BUENO, S. F.; GELAMO, R. P. (org.). *Biopolítica, arte de viver e educação*. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2012. p. 35-50.

VEIGA-NETO, Alfredo. Pensar a escola como uma instituição que pelo menos garanta a manutenção das conquistas fundamentais da modernidade. In: COSTA, Marisa Vorraber. (org.). *A escola tem futuro?* Rio de Janeiro: DP&A, 2003. p. 103-123.

VEIGA-NETO, Alfredo. *Foucault e a educação*. 3. ed. Belo Horizonte: Autêntica, 2016.