



3 e 4 de dezembro

# III Encontro

de Educação, Direitos Humanos,  
Gênero e Sexualidade

## 1. Marcar a opção da atividade:

Oficina     Minicurso

## 2. Título da atividade:

A arte de cuidar de si na filosofia como prática de vida

## 3. Identificação da/o proponente:

Nome: Lidiane Brito do Nascimento<sup>1</sup>

Instituição ou movimento social: UFCG/SEEC-RN

Telefone: (83) 987856530

E-mail: [lidiane.1362054@educar.rn.gov.br](mailto:lidiane.1362054@educar.rn.gov.br).

Nome: Lucimery Barbosa Freitas

Instituição ou movimento social: SEEC-PB

Telefone: (83) 987227582

E-mail: [lucimerybarbosa@gmail.com](mailto:lucimerybarbosa@gmail.com)

## 4. Resumo da proposta:

A proposta desta oficina fundamenta-se na perspectiva da experiência do pensamento como prática ética, política e filosófico-educacional, tomando como fundamento teórico o pensamento de Michel Foucault. Trabalharemos de modo conceitual e prático o tema do cuidado de si (*epimeleia heautou*), compreendido como uma atitude de atenção e cuidado sobre si mesmo, que, em Foucault, adquire um

---

<sup>1</sup> Mestra em Filosofia. Professora da SEEC/RN. Membro do GT Filosofar e Ensinar a Filosofar e do do GT Filosofia e Gênero, ambos vinculados à ANPOF

sentido ético e político. Trata-se de um ethos — um modo de ser e de viver — que resiste às formas de dominação e de normalização impostas pelos discursos e instituições.

Cuidar de si é, portanto, um exercício de liberdade e uma forma de resistir às sutis formas de poder. O cuidado de si consiste em uma forma de atenção, um movimento de conversão do olhar do exterior para si mesmo, implicando uma maneira de estar atento ao que se pensa e ao que se passa no pensamento - um verdadeiro acontecimento do pensamento.

Segundo a compreensão foucaultiana, o cuidado de si se realiza por meio de práticas atravessadas por ações que configuram uma estética da existência, em que a vida do sujeito é percebida como uma obra de arte. A estilização das condutas, inspirada na noção antiga de cuidado de si, possibilita uma reflexão moral e ética, na qual os sujeitos se responsabilizam por suas práticas e exercícios de liberdade, mantendo constante atenção e prudência nas suas relações políticas. Essa concepção nasce do retorno foucaultiano às leituras dos pensadores greco-romanos, reinterpretando o preceito “conhece-te a ti mesmo” como “cuida-te de ti mesmo”.

A metodologia da oficina se organiza em cinco momentos: *O que é cuidar de si?*; *Exposição filosófica*; *Cartografia do eu*; *Experiência do cuidado*; e *Ethos, política e existência*. Esses momentos envolverão provocações filosóficas, leituras de excertos foucaultianos, convites à escrita e ao desenho, períodos de silêncio e escuta de si, culminando em uma produção coletiva de mural.

A presente oficina justifica-se pela necessidade de criar espaços filosófico-pedagógicos que favoreçam a experiência do pensamento e a reflexão ética sobre os modos de vida contemporâneos, tomando como base o conceito foucaultiano de cuidado de si. Em um tempo marcado pela aceleração, produtividade e normatização dos comportamentos, pensar o cuidado de si como prática de liberdade torna-se um gesto político, filosófico e pedagógico de resistência.

Propomos recuperar o sentido filosófico do “cuidar de si”, não como simples autocuidado individualista, mas como exercício ético, estético e político, que envolve atenção ao próprio pensamento, à forma como somos constituídos e às possibilidades de nos reinventarmos. Tal concepção compreende o sujeito como obra em permanente construção, capaz de interrogar as verdades que o atravessam e criar modos singulares de existência.

Assim, a atividade busca contribuir para a formação ética e estética dos participantes, estimulando modos de subjetivação críticos e inventivos, coerentes com o ethos foucaultiano, uma atitude de resistência, liberdade e cuidado com a própria existência e com o mundo.

O objetivo central é promover uma experiência filosófica e ética inspirada no pensamento de Michel Foucault, especialmente no conceito de *cuidado de si*, compreendido como prática de liberdade, autocuidado e transformação ética do sujeito. Visa ainda introduzir o conceito de ethos foucaultiano como atitude crítica diante de si e do mundo; experimentar práticas de cuidado de si inspiradas nas técnicas antigas e nas leituras foucaultianas. Refletir sobre a relação entre o cuidar de si, o cuidado do outro e a vida coletiva, além de estimular a autocuidado e a reflexão ética sobre os modos de vida contemporâneos.

**Palavras-chave:** Cuidado de si. Ethos. Experiência do pensamento.

**Tempo** - 2h30min

**Número de vagas:** 10 vagas - Sem restrição de faixa etária

## **5. Referências**

FOUCAULT, Michel. **História da sexualidade**. V. 3. Cuidado de si. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2021.

FOUCAULT, Michel. **Dizer a verdade sobre si**. São Paulo: Ubu, 2022.

FOUCAULT, Michel. **O governo de si e dos outros**. São Paulo: WMF, 2010.

FOUCAULT, Michel. **A hermenêutica do sujeito**. São Paulo: Martins fontes, 2010.