

## **Projeto “Vivenciando o cuidado de si e do outro na/para a docência”: algumas vivências e impressões**

Luciana Aparecida Silva de Azeredo<sup>1</sup>

### **Resumo**

Este relato compartilha vivências e impressões do Projeto *Vivenciando o cuidado de si e do outro na/para a docência*, cujo intuito é discutir e vivenciar a importância do cuidado de si no campo educacional, tendo como principais bases teóricas o não-saber socrático e o cuidado de si foucaultiano, partindo do pressuposto de que o cuidado de si pode auxiliar os docentes a melhor gerir o mal-estar na/da educação. São relatados os 15 encontros iniciais e impressões relativas à importância da problematização do modo vida neoliberal; à reflexão sobre os discursos que permeiam a educação e suas implicações na/para a subjetividade docente e discente; à constatação de que muitos professores vivem “a mesma história” e que é possível, juntos, encontrar brechas para vivenciar a docência de outros modos.

*Palavras-chave:* Cuidado de Si; Mal-Estar; Docência.

---

### **Project “Experiencing care for the self and for others in/for teaching”: some experiences and impressions**

### **Abstract**

This report shares experiences and impressions of the Project “Experiencing care for the self and for others in/for teaching” whose purpose is to discuss and experience the importance of self-care in education, having as main theoretical bases the Socratic ignorance and Foucauldian care for the self, based on the assumption that the care for the self can help teachers better manage the malaise in/of education. The 15 initial meetings and impressions are reported regarding the importance of problematizing the neoliberal way of life; the reflection on the discourses that permeate education and their implications on/for teachers’ and students’ subjectivity; the observation that many teachers live “the same story” and that, together, it is possible to find gaps to experience teaching in other ways.

*Keywords:* Care for the Self; Malaise; Teaching.

---

## **Introdução**

Aulas em duas ou mais instituições de ensino, centenas de alunos e tarefas/testes para preparar ou corrigir e outras tantas responsabilidades fazem parte da rotina dos professores devido, especialmente, aos baixos salários, que podem levar ao aumento na carga de trabalho para melhorar a renda familiar. Essa grande carga de trabalho de ensino, dentro e fora das instituições escolares, desde à educação infantil à Pós-graduação, e os desafios da sala de aula pós-moderna como, por exemplo, o uso de novas metodologias e tecnologias, sobretudo no

---

<sup>1</sup> Centro Federal de Educação Tecnológica de Minas Gerais (CEFET-MG), Belo Horizonte, e-mail: [luciana.azeredo@cefetmg.br](mailto:luciana.azeredo@cefetmg.br).

contexto pandêmico em que vivemos desde março de 2020, fazem com que uma parte dos professores enfrentem problemas físicos e psicológicos.

Como docente há quase 30 anos, esta “dor” me incomodava muito, em/por mim e nos/pelos professores que tive no ensino superior e em colegas de profissão. De modo a melhor compreender o mal-estar na/da docência, investigar suas origens e possíveis formas de mitigá-lo, realizei, de 2015 a 2018, uma pesquisa doutoral, que culminou em um *e-book*, publicado em 2019. Desde o início, não intencionava que só os pares a compreendessem, que fosse uma tese “de gaveta”, mas que ela fosse acessível aos professores, tanto em sua redação como em sua circulação. Para tal, optei por divulgá-la na forma de um *e-book* gratuito, intitulado *O docente do ensino superior e o cuidado (de si): entre os modos de objetivação e de subjetivação na contemporaneidade*. Nele, houve a remoção de um capítulo extremamente teórico sobre a análise do discurso de linha francesa, a simplificação da seção sobre metodologia, pequenas alterações nos capítulos e também inclusões de elementos pré-textuais (a mim muito caros, como uma carta de meu pai), com o intuito de “suavizar” o texto acadêmico e “dialogar” mais com os possíveis professores-leitores. Porém, faltava algo ainda para que a tese ganhasse vida para além do papel, uma certa “transposição didática” para que ela cumprisse o papel que visualizei lá o começo da jornada rumo ao doutorado, o de problematizar nosso *status quo* enquanto docentes e auxiliar colegas de profissão a vislumbrar modos diferentes de ser docente e/ou de viver a docência no mundo neoliberal, globalizado e, agora, pandêmico, no qual estamos inseridos.

Desse desejo de dar vida à tese, nasceu, em março de 2019, em parceria com a Pastoral da Educação da Paróquia São Vicente de Paula em Belo Horizonte – Minas Gerais, o projeto *Vivenciando o cuidado de si e do outro na/para a docência*, cujo objetivo é discutir e vivenciar a importância do cuidado de si no campo educacional, tendo como principais bases teóricas para essa reflexão o não-saber socrático e o cuidado de si foucaultiano, entendendo que o cuidado de si pode auxiliar os docentes a “movimentar-se melhor nesse cenário de mal-estar contemporâneo que o alcança no exercício de sua profissão” (DIAS; GARIN, TIMM; 2011, p.75). As vivências propostas visam introduzir de forma teórica e prática tecnologias/práticas de si, essenciais no cuidado do/com o outro na Educação, a (futuros) docentes, o que, em uma perspectiva foucaultiana, implica possibilidades de ver, pensar, saber, viver, ensinar e aprender

de modo diferente e singular.

Inicialmente, foram propostos 8 encontros presenciais mensais de 90 minutos, nos quais seriam discutidos temas, como: 1) a cultura da meritocracia, do espetáculo e do narcisismo, problematizando o fato de que muitos professores vivem "a mesma história", sem, muitas vezes, questionar-se como o exercício da profissão poderia ser diferente ou de que modo é possível cuidar do trabalho como forma de cuidado de si; 2) a reabilitação da filosofia como um modo de vida (HADOT, 2014; SOLOMON, 2003), como ética e estética da existência, como cuidado de si (FOUCAULT, 2010; 2013), que implica transformar-se, escrever um novo ensaio de si a cada dia, num eterno rascunho de si, o que também pode provocar mal-estar, dor e até sofrimento, mas que, ainda assim, parece ser uma saída plausível para as inúmeras objeções que vivemos em nosso dia a dia, dentro e fora da escola (AZEREDO, 2019).

No ano de 2020, um ano que adjetivo como inusitado, inesperado e indesejado, a necessidade de cuidar de si, dos familiares e dos alunos tornou-se ainda mais forte para o grupo de professores participantes, que nos solicitou a continuação da atividade remotamente. Muitos se sentiam angustiados, ansiosos, perdidos e alguns até deprimidos. Foram realizados 6 encontros virtuais, com duração de 90-120 minutos cada. Para nossa surpresa e da Pastoral, mais professores e pessoas envolvidas no campo educacional participaram dos encontros remotos e não houve “perdas” se compararmos os encontros presenciais de 2019 e os remotos de 2020. Em 2021 e 2022, o projeto continuou sempre aos sábados à tarde, como tem sido em seus três anos de existência<sup>2</sup>. O número de participantes tem variado de acordo com o encontro, com um público mínimo de 6 docentes.

Tendo apresentado o nascimento do projeto, passaremos a uma explanação teórica sucinta de conceitos fundantes do projeto, aliada a uma breve descrição das temáticas e vivências realizadas nos primeiros encontros, concluindo com dizeres de alguns participantes e reflexões da pesquisadora nas/das vivências, afinal de contas, nos encontros de sábado, a pesquisadora, não só cuida do outro, colega de profissão, como cuidado de si/mim, pois na perspectiva adotada no projeto, o cuidado de si e do outro estão imbricados, eles intersão<sup>3</sup>.

---

<sup>2</sup> Em maio de 2022, foi realizado o 21º encontro. O 22º, programado para junho/2022, foi adiado para 27 de agosto de 2022 por motivos de saúde da pesquisadora.

<sup>3</sup> Interser: neologismo criado pelo mestre budista vietnamita Thich Nhat Hanh, que significa a forte intercomunicação e interdependência de todos os seres, de todos os reinos, de tudo que faz parte do universo.

## Um pouco de teoria

Em meio às incertezas do mundo contemporâneo, com ou sem pandemia, é necessário encontrar formas singulares de gestão do mal-estar, tomando como ponto de partida do reconhecimento de sua existência e o fato de que também somos por ele constituídos. Mas, como fazer isso? Para Saroldi (2011), “cabe a cada um descobrir, contando com sua própria constituição psíquica e, inclusive, com sua capacidade de sublimação” (SAROLDI, 2011, p.155). Uma das possibilidades é constituir-se ética e esteticamente, fazer de sua existência uma obra de arte, como aponta o filósofo francês Michel Foucault, em sua terceira fase, como abordaremos mais adiante.

Além do mal-estar na/da sociedade e da/na docência, que vem sendo abordado em livros e pesquisas há um século, um mal-estar mutante ao longo do tempo, mas que resiste e persiste e para o qual se busca incessantemente um remédio/uma cura, dois outros conceitos são basilares na tese e no projeto decorrente, o não-saber e o cuidado de si.

Por não-saber socrático, nos referimos à consciência da não-sabedoria e ao amor, ao desejo pela busca da sabedoria. Na Grécia antiga, *Sophia (saber)* não era apenas um saber teórico, mas sim da ordem prática: um saber-fazer, um saber-viver. Para Sócrates, o cuidado está atrelado à sabedoria, à verdade. Trata-se do processo por meio do qual exploramos diferentes possibilidades para a verdade, uma exploração da verdade na ausência de uma única verdade definitiva/absoluta, que envolve diferenciação, criação, inovação, processo pelo qual verdades sobre si mesmo e sobre o mundo são exploradas e (re)criadas, no qual o indivíduo se modifica, se transforma (AZEREDO, 2019). Este movimentar-se é apontado como necessário, como observamos na advertência feita por Sócrates no final de *Laques*: “o que eu não aconselho é que continuemos como estamos” ou na clássica frase de Foucault (2015, p.21) “Não me pergunte quem sou e não me diga para permanecer o mesmo”.

Ball (2016) chama esta atitude socrática de espiritualidade política, uma luta que começa pela relação consigo mesmo, no pensar(-se) diferente. Trata-se do autoexame socrático, uma atividade de (re)fazer de modo artesanal/artístico a relação consigo mesmo e com os outros dentro das restrições que nos são impostas pelo contexto sócio-histórico-ideológico no qual estamos inseridos, e está além de negar ou resistir à verdade e/ou ao poder,

envolvendo a tentativa de articulá-los e/ou de dispor deles de outra forma, o que demanda engajamento na busca pela formação de uma arte de viver e de ensinar.

A este respeito, Ortega (1999, p.23-24), em consonância com Ball (2016), fala de uma política espiritual, ou seja,

da elaboração de uma relação não normatizada (nem normatizável) consigo como alternativa às estratégias de subjetivação do poder disciplinar moderno e do biopoder – subjetividade como decisão ético-estética, como cuidado de si, e não como objeto de um poder ‘des-cuidante’. O indivíduo possui a capacidade de efetuar determinadas operações sobre si para se transformar e constituir para si uma forma desejada de existência (Foucault denomina este processo *ascese* ou *tecnologias de si*). [...] A relação consigo oferece uma alternativa a Foucault, uma forma de resistência diante do poder moderno. A ascese representa uma arma, uma possibilidade de ‘se equipar’. A política, entendida nestes termos, é uma *política espiritual*, uma *revolução da alma*.

Dito de outro modo, o cuidado de si é concebido por Foucault como “o ponto de resistência preferencial e útil contra o poder político, e localiza o objetivo político no fomento de *novas formas e subjetividade*” (ORTEGA, 1999, p.153).

Pierre Hadot, no livro *Exercícios espirituais e filosofia antiga*, obra consultada por Michel Foucault em sua terceira fase, aborda uma visão estética, um meio para reaprender a ver e a ser no mundo e também considera o ato filosófico como uma conversão de si mesmo, que “subverte toda a vida, que muda o ser daquele que a realiza” (HADOT, 2014, p.22), o que na filosofia plotiniana significa, metaforicamente, esculpir sua própria estátua. Ademais, Hadot (2014) ressalta que “o modelo da Filosofia Antiga é sempre hodierno, o que significa que a busca da sabedoria é sempre atual e possível” (HADOT, 2014, p.341). Existe, em sua visão, quando se busca pela sabedoria, atitudes universais e fundamentais adotadas pelos seres humanos. Dito de outro modo, significa tomar a filosofia como modo de vida, como exercício espiritual, não apenas como conhecimento teórico e/ou como reflexão acerca de algo, mas uma aplicação concreta, precisa e particular, ou seja, como práticas de si.

Foucault aponta-nos, em especial nos livros *Hermenêutica do sujeito* e *A História da sexualidade 3: o cuidado de si*, que o cuidado de si precisa ser definido de tal forma que dele possa derivar o saber necessário, não apenas para governar os outros, mas para modificar-se e transformar-se em um ser singular, que faz da vida uma obra de arte. De forma sintética,

cuidado de si, *epiméleia heautoû* em grego, refere-se a:

- 1) **uma atitude** para consigo mesmo, para com os outros e para com o mundo no qual se está inserido;
- 2) **uma conversão do olhar**, do exterior, dos outros e do mundo para o interior, para si mesmo, por exemplo, por meio da meditação.
- 3) **ações exercidas de si para consigo**, nas quais “nos assumimos, nos modificamos, nos purificamos, nos transformamos e nos transfiguramos” (FOUCAULT, 2010, p.12).

É uma prática a ser realizada, não somente em um dado momento da vida, por exemplo, na juventude como forma de preparação para a vida adulta ou na velhice como preparação para a morte, mas ao longo de toda a vida, do nascimento à morte, com funções como:

- 1) **crítica**: desaprender os maus hábitos e falsas opiniões recebidos dos outros;
- 2) **combativa**: luta ao longo da vida para o qual se deve equipar o indivíduo com armas e coragem;
- 3) **curativa e terapêutica**: curar as doenças (*pathos*) da alma, um dos papéis da filosofia para epicuristas, cínicos e estoicos.

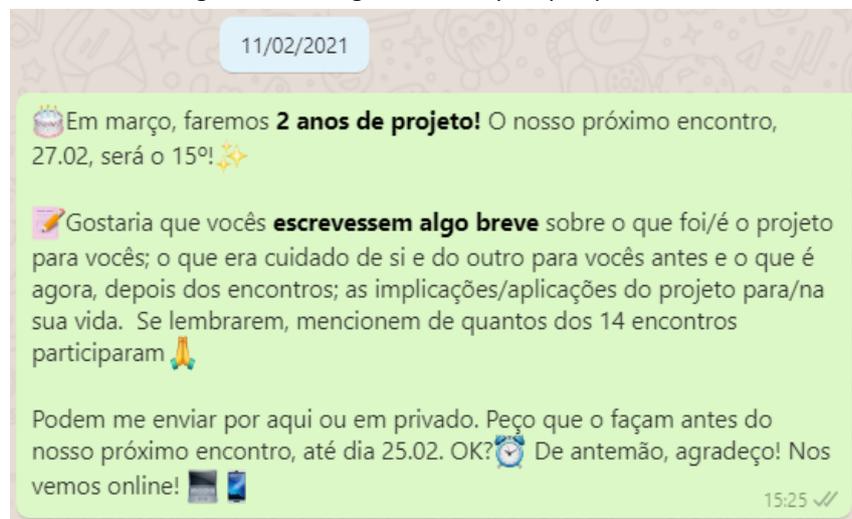
O cuidado de si, as práticas de si eram muito abrangentes na época de Sócrates. Restaram poucos escritos a respeito, mas, de acordo Hadot (2014), podemos vislumbrar sua amplitude graças, por exemplo, às listas de exercícios espirituais estoicos de Filo de Alexandria. Além dos exercícios físicos de resistência, privação e abstinência para testar a independência do indivíduo em relação ao exterior, havia também treinamentos do/para o pensamento, enfim, uma série de práticas possíveis, relativas “à tranquilidade da alma (*ataraxia*), à liberdade interior (*autarkeia*), ao desapego (*aprosatheia*), à ausência de paixões (*apatheia*) etc.,” (HADOT, 2014, p.264), tendo cada escola filosófica suas próprias formas/práticas de cuidado de si. “Para os estoicos, por exemplo, envolviam a mobilização da energia e o consentimento ao destino. Já no epicurismo, seu foco era a descontração e o desapego. Para os platônicos, implicava concentração mental e renúncia ao sensível” (AZEREDO, 2019, p.116). O diálogo, tanto o socrático quanto o platônico também constituem importantes práticas de si, uma vez que questionam as verdades do sujeito, levando-o a examiná-las, a examinar-se, a pensar(-se) de outros modos.

Como é possível observar na breve incursão teórica pelo não-saber e pelo cuidado de si e pela descrição do projeto, apresentada na introdução, abordamos a filosofia como modo de vida, ou seja, vivenciada, sentida, experimentada, não apenas lida e falada. Por isso, sem mais delongas, passaremos ao relato de *flashes* de nossos 15 primeiros encontros, nos quais se procurou um deslo(u)camento dos docentes participantes e não apresentar-lhes receitas prontas e/ou dar-lhes dicas pontuais, mas sim proporcionar-lhes um momento de (re)pensar-se, de problematizar o mundo atual, de examinar sua relação consigo e com os outros, a procurar brechas nas amarras existentes, de experimentar diversas formas de cuidar(-se)...

### Cuidando de si e do outro: vivências e impressões

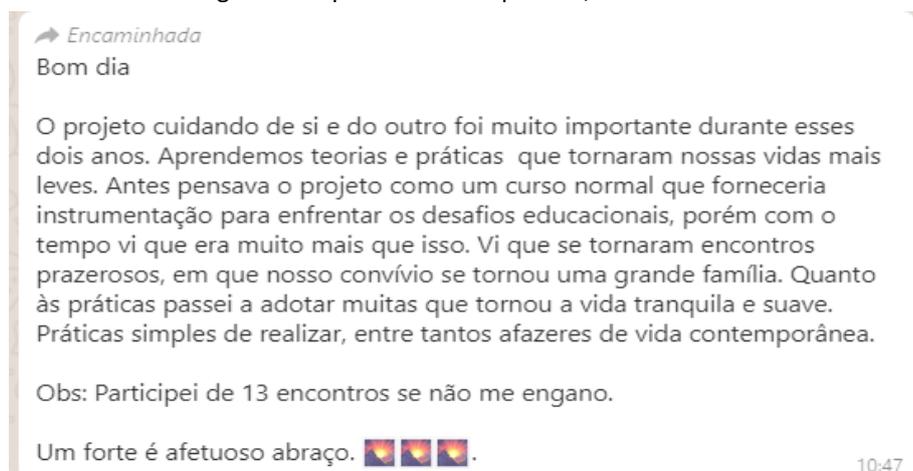
Iniciaremos esta seção com um depoimento de um dos participantes em resposta à mensagem enviada pela pesquisadora via *WhatsApp* em preparação para o encontro virtual seguinte, que seria comemorativo:

Figura 1: Mensagem enviada pela pesquisadora



Fonte: WhatsApp da pesquisadora

Figura 2: resposta do Participante 1, em 18.02.21



Fonte: WhatsApp da pesquisadora

A mensagem acima aponta para a consecução de um dos objetivos da pesquisadora ao propor o projeto: fazer a transposição da teoria para a prática, propondo não só o entendimento de conceitos importantes, como também e principalmente vivências e reflexões a respeito. Vale mencionar que o participante 1, professor de História na rede estadual de Minas Gerais, não esteve presente em apenas um dos 15 encontros devido a problemas de saúde.

Antes de relatar algumas das vivências e partilhas realizadas nos dois anos de projeto, apresentaremos os 15 encontros iniciais de forma esquemática. Cabe aqui ressaltar que, além dos encontros mensais, foi criado um grupo no *WhatsApp*, no qual são trocadas mensagens sobre as temáticas abordadas nas reuniões, são divulgados cursos, *lives*, livros etc. sobre assuntos afins.

Quadro 1: Encontros e temas

Encontro	Título
Março 2019	Cuidado de si e do outro na docência
Abril 2019	Mal-estar na/da docência
Mai 2019	Gestão do tempo: em busca do equilíbrio entre o acadêmico, o profissional e o pessoal
Junho 2019	Roda de conversa sobre o livro “O cavaleiro preso na armadura” de Robert Fisher
Agosto 2019	Perdão de si e do outro
Setembro 2019	Atenção plena ( <i>Mindfulness</i> )
Novembro 2019	Roda de conversa sobre o livro “O poder do não-saber” de Andreas Drosdek
Dezembro 2019	Confraternização – participação no V Encontro com alunos estrangeiros do XXX
Março 2021	Bate-papo sobre o livro “Paulo Freire, mais do que nunca: uma biografia filosófica” de Walter Kohan
Mai 2021	Serenidade e motivação durante o isolamento social
Junho 2021	Ensino Remoto: um bate-papo sobre expectativas, angústias, dúvidas.
Agosto 2021	I Pandemia, docência e cuidado de si

Setembro 2021	II Pandemia, docência e cuidado de si
Novembro 2021	III Pandemia, docência e cuidado de si
Fevereiro 2022	O olhar no ensino remoto emergencial: o professor e a tela

Fonte: Elaborado pela autora

Os dois primeiros encontros foram de apresentação do projeto, da pesquisadora e dos participantes. Foi realizada uma dinâmica de grupo no primeiro encontro com o intuito de levar os participantes a refletir sobre seus medos e dúvidas acerca da educação e também seus sonhos e desejos, ressaltando a importância do grupo/do coletivo na busca por brechas para fazer(-se) diferente como profissional e como pessoa. Foi também apresentada, sucintamente, a tese do qual o projeto nascera, com o objetivo de problematizar o mundo contemporâneo neoliberal, o mal-estar na/da sociedade e na/da docência e o cuidado (de si).

O segundo encontro, voltado para discussão do mal-estar na/da docência, iniciou com uma exposição dialogada, e partindo dos trechos baseados em Freud contidos no slide abaixo, foi proposta dinâmica cantada, ou seja, os participantes, em duplas, deveriam responder às questões propostas no slide 2 com uma música a ser apresentada em voz alta. Ademais, foram lidas algumas poesias de que a pesquisadora gosta e apresentada a poesia minimalista, nascida em Minas Gerais, a Aldravia<sup>4</sup>. Foi proposta, como tarefa para casa, a escrita de um poema aldráxico (ou não) sobre a educação para apresentação no encontro seguinte.

Figuras 3 e 4: Slides usados no encontro

Para Freud (1929/2011), “a vida, tal como nos coube, é muito difícil para nós, traz demasiadas dores, decepções, tarefas insolúveis. Para suportá-la, não podemos dispensar paliativos” (FREUD, 2011, p. 18). Para o autor, há três recursos: “poderosas diversões, que nos permitem fazer pouco de nossa miséria, gratificações substitutivas, que a diminuem, e substâncias inebriantes, que nos tornam insensíveis a ela” (FREUD, 2011, p. 18). Parece-nos que, ao passo que o mal-estar se intensifica nos dias atuais, mais recorremos aos recursos mencionados pelo autor vienense, que proliferam na contemporaneidade, ainda com a esperança de que eles sejam capazes de aniquilar o mal-estar vivenciado.



Freud aborda a busca da felicidade por meio de **uma atitude estética**, no gozo da beleza, “onde quer que ela se mostre a nossos sentidos e nosso julgamento, a beleza das formas e dos gestos humanos, de objetos naturais e de paisagens, de **criações artísticas e mesmo científicas**” (FREUD, 2011, p. 27). Ressalta que, embora esta forma, como as outras, **não ofereça garantia de não sofreremos, ela compensa muitas coisas.**

### Dinâmica cantada!

1. Ao encontrar colegas desanimados, o que lhe dizemos?
2. Quando os alunos estão tristes e desatentos devido aos problemas do dia-a-dia e/ou apresentam dificuldades em nossas disciplinas, o que lhes dizemos?
3. Como reajo às inovações e às mudanças?
4. Estou no caminho certo?



Fonte: acervo da autora

<sup>4</sup> Poema constituído numa linométrica de **06 (seis) palavras-verso**. Assim, tem-se uma nova forma, mas não uma “fôrma”, como a trova, o haicai, o soneto. Trata-se de uma nova forma poética criada em Mariana- MG. Fonte: <https://www.recantodasletras.com.br/artigos-de-cultura/3837799>

O terceiro encontro foi marcante devido à vivência sobre a gestão do tempo realizada, que causou deslo(u)camentos significativos nos participantes, a começar na/pela pesquisadora que, acostumada a ministrar cursos sobre o tema, viu-se horas antes do encontro desiludida com a forma que até então havia abordado o assunto em outros contextos e ocasiões: sem o devido escancaramento da lógica neoliberal (cultura da auditoria e/ou empreendedorismo (de si) na educação: produtividade, *performance*, resultados, etc.) e que, por alguns momentos, sentiu-se perdida, sem saber como conduziria o encontro daquela tarde. Após alguns momentos de reflexão, eis a dinâmica que foi realizada: por alguns instantes fazer algo por fazer e, na sequência, não fazer nada, ou seja, vivenciar il *dolce far niente* (o doce fazer nada). Iniciamos com uma exposição dialogada com os slides que tinham como *elementos provocadores*: uma pergunta desconcertante de Neruda; imagens para problematizar o conceito de *rat race* (modo de vida competitivo); algumas citações e canções que versam sobre o tempo e a indicação de um livro sobre a sociedade atual, como é possível ver nos slides abaixo, utilizados no encontro:

Figuras 5 a 10: *slides* usados no encontro

**Gestão do tempo:**  
em busca do equilíbrio entre o acadêmico, o profissional e o pessoal

Si he muerto y no me he dado cuenta  
A quien le pregunto la hora?  
Pablo Neruda - **Pregunta II**

Vivemos em um mundo de apatia e hiperatividade, de excessos e frustração, como aponta Matos (2008). Tempo de exatidão que, ao contrário do simples cansaço, não possibilita o exercício do pensamento e da imaginação, apenas uma hiperatividade vazia e também destrutiva. Tempo patológico, cujo "vazio de significado tem o stress como ideal" (MATOS, 2008, p. 462), no qual há "um encolhimento do "espaço para experiências" na vida social e de liberdade" (MATOS, 2008, p. 456).

Sociedade do Cansaço  
Byung-Chul Han  
Ed. Vozes 2015

JOHN, D. Reinventar a vida: narrativas e ressignificação na análise. São Paulo: Ideias & Letras, 2015

p. 23 – Apesar da existência de todos os relógios do mundo, insistindo em demarcar com precisão a passagem do tempo, apontando para sua concretude, é de forma radicalmente subjetiva que o homem o sente. Aperfeiçoou-se na arte de esticá-lo, torná-lo, fazê-lo tender, torná-lo eficiente, perde-lo, gambiá-lo, desperdiçá-lo, otimizá-lo. O tempo lhe escapa, passa sempre rápido demais, dificilmente coincidindo com o que dizem os relógios.

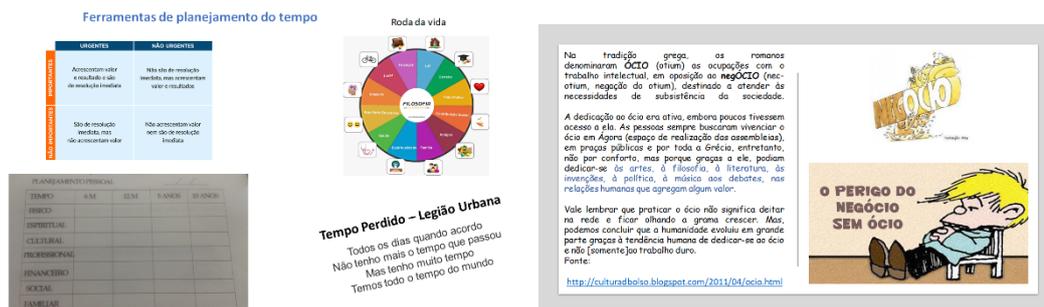
p. 24 – Mas como aprender este "algum se o tempo não para de passar? Já não é o "algum", o qual falo também passado, no momento em que acabo de falar? Já não me encontro no futuro em relação à primeira frase escrita neste texto? Estas perguntas são bastante antigas e já podem ser encontradas nas reflexões sobre o tempo de Santo Agostinho.

p. 25 – Medir o tempo pelo relógio não nos ajuda a diferenciar qualitativamente o antes e o depois. [...] No entanto, sabemos que a característica mais essencial do tempo é justamente sua passagem, sua Irreversibilidade, o que significa que entre um antes e um depois algo se produz e/ou algo se perde, instaurando uma diferença qualitativa que impede sua reversão (GONDAR, 1996).

Oração Ao Tempo  
Coetaneu Veloso

[...] Compositor de destinos  
Tambor de todos os ritmos  
Tempo, tempo, tempo, tempo  
Entre um acorde contigo  
Tempo, tempo, tempo, tempo

Por seres tão inventivo  
E pareceres contínuo  
Tempo, tempo, tempo, tempo  
És um dos deuses mais lindos  
Tempo, tempo, tempo, tempo [...]



Fonte: acervo da autora

A pesquisadora salientou que as ferramentas e técnicas de gestão do tempo, embora úteis e, por vezes, necessárias, são de ordem neoliberal, pois visam, de modo geral, à maior produtividade. Na sequência, disse aos participantes que sorteariam uma atividade que deveriam fazer por um tempo, com o simples objetivo de fazê-la, buscando estar concentrados nela, evitando pensamentos e preocupações. As atividades eram: **1)** ouvir música clássica (As Quatro estações de Vivaldi); **2)** ler poesia (Cecília Meireles e Fernando Pessoa); **3)** caçar palavras e/ou palavras cruzadas; **4)** ler um texto filosófico (Carta sobre a Felicidade de Epicuro); **5)** pintar mandalas. Não foi estipulado previamente um tempo para sua realização. Ao final de aproximadamente 5 minutos, foi feita uma partilha sobre como havia sido realizar a atividade e, dentre os comentários feitos pelos participantes, destacam-se:

Quadro 2: comentários dos participantes

**Participante 2:** “Fiquei aflita, com medo de não conseguir achar todas as palavras e o tempo acabar.”  
**Participante 3:** “Eu pintei correndo porque pensei que em casa não iria ter um lápis de cor da mesma tonalidade e minha mandala não ficaria perfeita”  
**Participante 4:** “Imaginava que filosofia fosse chata, para quem não tem o que fazer [...] Me empresta o livro? Gostaria de terminar de lê-lo”.

Fonte: elaborado pela autora, com base em suas notas sobre os encontros.

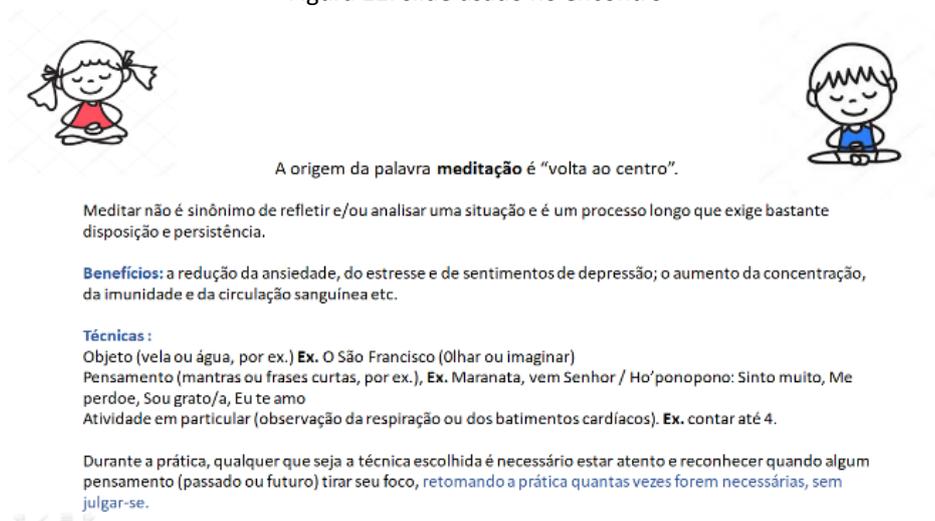
Por meio de perguntas como: “*mas quem disse que você deveria completar o caça-palavras?; Mas qual o problema se mandala não ficar perfeita? Por que ela precisaria ser perfeita?; Que tipos de livros você considera que quem tem o que fazer deve ler?*”, os participantes puderam perceber o quanto estavam presos às amarras neoliberais, que agem de forma sorrateira, fazendo com que o próprio sujeito se cobre, se responsabilize, se exija ao máximo e que uma atividade que era para puro lazer acabou sucumbindo a tal lógica, imposta por eles mesmos, de tão introjetada em nós que está. Ademais, os participantes relataram a

dificuldade de “desligar-se” dos problemas, afazeres e planejamentos referentes ao trabalho, à casa etc., ou seja, não estavam totalmente presentes ao realizar às atividades, o que podemos associar ao *carpe diem* (aproveite o dia; colha o momento presente) praticado pelos filósofos da Antiguidade grega, e quanto estavam presos a um tempo que nem sequer havia sido combinado/cronometrado (uns 5 minutos).

Vale aqui apresentar brevemente as diferentes noções de tempo na Grécia antiga. O tempo do relógio, o que quantificamos, medimos, é o *chrónos*, aquele que sempre passa e nunca se detém. “*Chrónos* tem duas partes: passado e futuro, com o presente como um limite entre os dois. É o tempo da ciência, da instituição, da história”. Diferentemente, *Kairós* é o tempo oportuno, o momento certo e preciso e significa a “qualificação presente no agora fugaz e não qualificado de *chrónos*”, momento especial, único, insubstituível, singular. Já *aión* é o tempo “do presente, do eterno retorno, da brincadeira, do pensamento, da arte, da filosofia... do amor” (KOHAN, 2019, p.132). Por esse prisma, (con-)vive-se em *aión* e em *kairós*, sobrevive-se em *chrónos*, que ainda domina a área educacional na atualidade, tempo este cronometrado, medido, esticado. Docentes (e também discentes) são submetidos a jornadas extensas e extenuantes, cujos tempos, produtividade, eficácia e eficiência são diuturnamente medidos e comparados.

Voltando à vivência realizada, na sequência, foi proposta uma prática de meditação, o sentar-se e não fazer “nada” por 5 minutos. Foi apresentado o slide abaixo com explicações sucintas sobre a prática. Após a prática meditativa, houve nova partilha sobre como foi sentar-se e por alguns instantes não ter nada para fazer. Desta vez, apesar de o desafio ser maior, pois a maioria nunca havia feito uma prática meditativa, os relatos indicaram maior foco no momento presente e uma sensação de tranquilidade após a realização da atividade, o que pode ser associado à tranquilidade da alma (*ataraxia*), um dos objetivos das práticas espirituais na Grécia antiga

Figura 11: slide usado no encontro



Fonte: elaborado pela pesquisadora

Um ano depois deste encontro, uma participante ao responder à mensagem enviada pela pesquisadora, já apresentada no início desta seção, evoca este encontro e considera as vivências como algo feito para/por ela:

Quadro 3: trecho de e-mail enviado pela participante 6

**Participante 6:** [...] Profa. Luciana, sou muito grata por estar participando do "Cuidar de si e do outro", pelo que me recordo participei dos 8 encontros de 2019 [...] Os encontros foram bastante gratificante e enriquecedor, pois era um momento de troca, de reflexões, anotar o que aconteceu de bom e guardar no pote e no final do ano ver quantas coisas positivas aconteceu continuo fazendo [...] A gestão do tempo tb me ajudou bastante, pois eu não tinha tempo para mim, era casa, família, filhos e desde que eu terminei a pós graduação em 2004 nunca mais fiz algo para mim, até que em 2019 me senti atraída a participar do grupo e dos encontros mensais. [...]

Fonte: elaborado pela autora

No final de junho de 2019, foi realizada a atividade de *feedback* abaixo aos participantes, que deveria ser feita em casa e entregue no dia do encontro, 29.06.19. Cinco participantes fizeram a atividade e assinaram um termo de compromisso, tendo todos autorizado o uso do depoimento para fins acadêmicos, preservando sua privacidade.

## Quadro 4: Atividade de feedback

## MEMÓRIAS

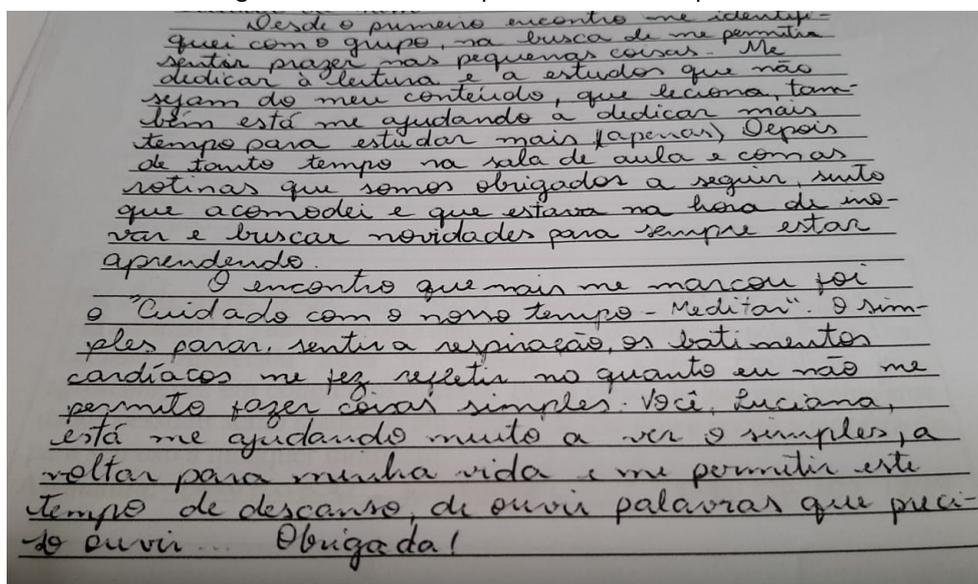
Passamos 4 tardes de sábado juntos, nos conhecendo melhor, cuidando de nós e dos outros e, como resultado, várias coisas agradáveis nos aconteceram. 😊

Gostaria que você pensasse no que de melhor aconteceu nos encontros de modo geral e/ou uma experiência que considerou significativa, da qual sempre se lembrará.

Fonte: elaborado pela autora

Duas atividades se destacaram, sendo uma delas a que acabamos de relatar. Eis um depoimento da Participante 4 a respeito:

Figura 12: Excerto do depoimento da Participante 4



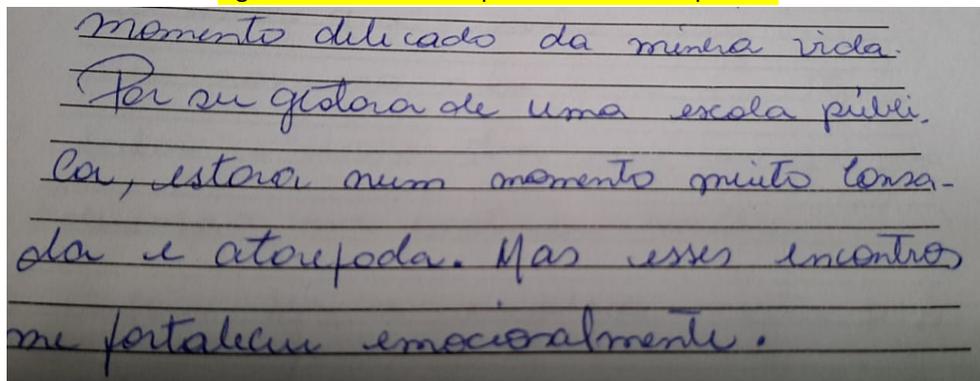
Fonte: acervo da pesquisadora

A Participante 4, professora de Biologia na rede estadual de Minas Gerais, expressa a acomodação e a falta de prazer decorrentes de uma rotina exaustiva que faz parte da vida da maioria dos professores, que (n)os faz sentir-se culpados por não buscar o aprendizado ao longo da vida, cujo objetivo, na maioria dos casos, é produzir mais, em menos tempo e com melhores resultados. Vale ressaltar o uso do verbo permitir em "me permitir", que aponta para um pequeno deslocamento da lógica neoliberal, cujo um dos lemas é *time is money* e na qual paradas não são recomendáveis, a não ser que tenha um objetivo claro, ou seja, preparar-se para retomar a jornada e continuar produzindo produzindo...

O trecho da Participante 5 também nos remete ao mal-estar na/da docência/educação

e aponta para o adoecimento físico e psicológico de muitos educadores.

Figura 12: Excerto do depoimento da Participante 5



Fonte: acervo da pesquisadora

Outra atividade que se destacou foi a leitura e roda de conversa sobre o livro *O cavaleiro preso na armadura*, livro escolhido pela professora-orientadora, por ser de leitura leve e rápida, porém profunda e que poderia proporcionar várias possibilidades de discutir questões cotidianas relativas ao trabalho, à família, ao cuidado de si e do outro, ao autoconhecimento, imbricado no cuidado de si, na perspectiva inicial na Grécia antiga, e o modo de vida neoliberal. Não cabe aqui discutirmos os prós e os contras da literatura de autoajuda, como o livro costuma ser classificado. Vale, porém, ressaltar que o livro cumpriu seu papel de provocar reflexões, problematizar, desnaturalizar a lógica atual, a da sociedade do cansaço de Han (2017). Antes de passarmos aos comentários de dois participantes sobre a leitura do livro, vejamos uma resenha para uma visão geral do livro:

Quadro 5: Resenha do livro *O cavaleiro preso na armadura*

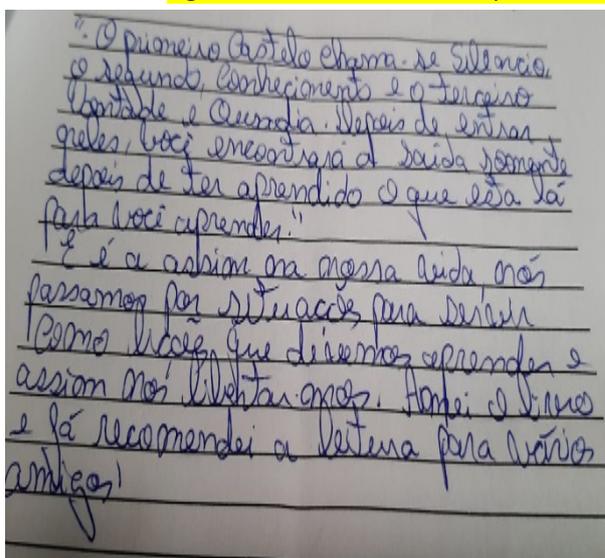
Trata-se de um livro de Robert Fisher que conta através de uma fábula a história de um cavaleiro que inicia uma jornada para retirar sua armadura. Apesar da estrutura de fábula, das alegorias usadas e do frescor leve de sua escrita, o texto de Robert Fisher não é inocente, nem tampouco infantil. A história narrada do cavaleiro convida a nós todos a embarcar numa viagem desafiadora, que em seu trânsito convoca-nos também a um encontro com nós mesmos. O trajeto se inicia a partir de um dilema vivenciado pelo cavaleiro, que podemos simplificar e minimizar em uma questão: mantenho ou não minha armadura? O personagem principal empenhou-se por grande parte da vida em ser um cavaleiro bondoso, honrado e amoroso, cheio de expectativas em relação a si e aos outros não conseguia mais se ver fora deste seu papel. A identificação com o papel que desempenhava se torna tão grande que o personagem passa a ser sua própria armadura, deixa de tirá-la, esquece-se de que vive com ela e a armadura que *a priori* o protegia passa a privá-lo também do contato com a vida e se interpõe na sua relação consigo e com os outros.

Assim como no livro, toda jornada inicia-se com uma escolha. Escolher não é fácil e também não o foi para o cavaleiro. Ainda assim, a tomada de decisão foi ponto de partida para uma peregrinação, igualmente árdua, que conduziu o cavaleiro ao encontro com suas fragilidades, medos, inseguranças, mas também o ensinou a ouvir-se e conhecer-se, a ser genuinamente corajoso e ousado e a transpor as ilusões a que tanto estava habituado, conectou-se assim com a sua verdade, e há quem diga que “a verdade é mais poderosa que a espada” (p.98).

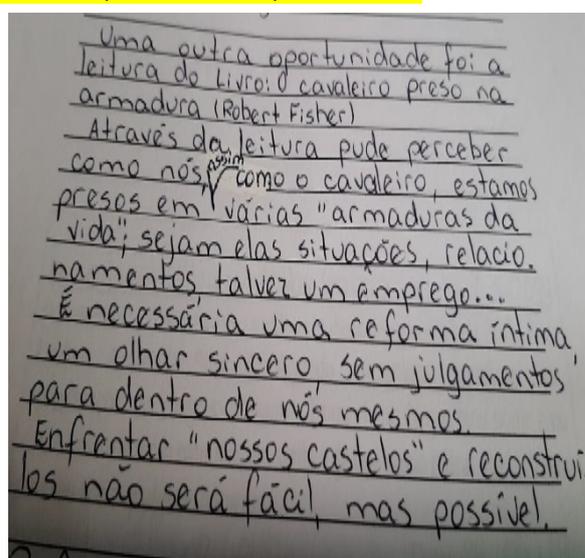
Para tanto, foi preciso olhar-se, sair da zona – às vezes sufocante, mas – de conforto; foi preciso ter a coragem de se aventurar ao desconhecido, como quem se joga no vasto sem saber o que vai encontrar. Ainda assim, o cavaleiro não estava sozinho, ele pode contar com figuras que o ajudaram e o auxiliaram em diversas partes do caminho, que não eram suas pernas, mas que com ele caminhavam “ao lado”, para nos lembrar que em nossas lutas diárias, há momentos em que se batalha só, mas que ainda assim não precisamos ser sós.

Fonte: <https://maitriinstitutodepsicologia.com/2017/06/29/resenha-critica-livro-o-cavaleiro-pres-na-armadura-1922-2/>

Figura 13 e 14: Excertos do depoimento dos Participante 6 e 2, respectivamente



“O primeiro Castelo chama-se Silêncio, o segundo, Conhecimento e o terceiro, Honra e Alegria. Depois de entrar neles, você encontrará a vida sempre depois de ter aprendido o que está lá para você aprender.”  
“É a assim na nossa vida, nós passamos por situações para depois como lições que devemos aprender e assim nos libertamos. Amei o livro e já recomendei a leitura para vários amigos!”



Uma outra oportunidade foi a leitura do livro: O cavaleiro preso na armadura (Robert Fisher).  
Através da leitura pude perceber como nós, <sup>assim</sup> como o cavaleiro, estamos presos em várias “armaduras da vida”; sejam elas situações, relacionamentos, talvez um emprego...  
É necessária uma reforma íntima, um olhar sincero, sem julgamentos, para dentro de nós mesmos.  
Enfrentar “nossos castelos” e reconstruí-los não será fácil, mas possível.

Fonte: acervo da pesquisadora

No ano de 2020, foram realizados 7 encontros remotos, com maior número de participantes, talvez devido ao momento inusitado, inesperado e indesejado no qual estamos vivendo, pela impossibilidade de sairmos no fim de semana em decorrência do isolamento social e/ou pela facilidade de participação por questões relativas ao não deslocamento para o local do evento. Houve também a participação de professores e profissionais da Educação de outro estado no 1º encontro de 2021.

Excetuando o 1º encontro de 2020 para o qual havia sido programada a roda de conversa sobre o livro recomendado para leitura nas férias, os demais focaram temas e práticas

que pudessem auxiliar os docentes a enfrentar as agruras da pandemia, do isolamento social e do ensino remoto emergencial decorrentes, em termos pessoais e profissionais.

Para encerrar este breve relato, trago na íntegra a resposta do participante 2 à solicitação feita pela pesquisadora por *WhatsApp* em fevereiro de 2021, antes do 15º encontro, no qual o participante 2 esteve presente. O e-mail resposta abaixo que, de certo modo, aponta para o fato de o projeto estar cumprindo seu papel de problematizar o mal-estar na/da docência, o modo de vida neoliberal e a importância do cuidado de si e do outro na docência, ambos imbricados, inseparáveis, assim como o cuidado de si e o conhece-te a ti mesmo.

#### Quadro 6: e-mail do participante 2

Em março de 2019 tive a grata surpresa de iniciar a minha participação no curso. A professora Luciana nos apresentou o cuidado de si/do outro.  
E como isso transformou a minha vida! Fui tocada pela proposta do “Livro da Gratidão” e desde então, todas as noites, tiro um tempinho para escrever no mesmo. Aprendi a dar valor e agradecer por coisas simples, como: um dia de chuva, uma música que ouvi, uma semana de trabalho...  
A meditação foi outra conquista! Aprendi a ouvir um pouquinho do meu interior, a me dar a oportunidade de, nem que seja por 5 minutinhos antes de dormir, relaxar, respirar e sentir.  
Através do curso descobri que o “cuidar de si” é algo que vai muito além da aparência, da higiene corporal... Ao cuidar do nosso interior temos um ganho em qualidade de vida que é fantástico! Passamos a olhar nosso corpo e nossa mente com mais cuidado, carinho e atenção. E como consequência, olhamos o outro também, com mais carinho e acolhimento.  
Em 2019 participei de todos os encontros. Já em 2020, por motivos de saúde, mesmo sendo virtual, só consegui participar do encontro de novembro, dando um total de 9 encontros.

Participante 2 / Fevereiro de 2021

Fonte: acervo da pesquisadora

### **Algumas palavras finais**

Partimos para o fim deste relato, emprestando as sábias palavras do educador foucaultiano, Veiga-Neto (2006, p.35), que bem resumem o intuito do projeto, o constante questionar(-se) e (re)construir(-se): “é nesse cenário de rápidas, amplas e profundas mudanças sociais e educacionais [...] que temos de pensar, enquanto docentes, o que estamos fazendo, seja com os outros, seja com cada um de nós mesmos”. Afinal,

[...] na história do pensamento filosófico ocidental, muitas perguntas já foram feitas e respostas foram tecidas. No entanto, [...] [constantemente,] novas perguntas se vertem e ficam a jorrar insistentemente, cobrando-nos novos

exames. Somos exigidos a isso e o fazemos, pois, de alguma forma, [...] [algo] nos implica, nos incomoda diante das nossas 'verdades estabelecidas'. Assim, somos perturbados, incomodados por um zumbido advindo do tábua [, Sócrates,] que nos cobra o dinamismo do viver e agir, pois como dizia Sócrates, 'A vida que não é examinada não vale a pena ser vivida' (SILVEIRA; MASCIA; AZEREDO, 2021, p.284).

E muitos podem estar se perguntando, então para que tudo isso? Em alinhamento com Mosquera, Stobäus e Timm (2009, p.47), não o fazemos no intuito de ou na certeza de

[...] dizer a verdade para todos, para dizer onde encontrá-la e o que fazer com ela. Mas, para repartir, talvez mais perguntas do que possibilidades de respostas. Aliás, fazendo de cada tentativa de afirmação uma gestação de novas possibilidades de perguntas. Cada resposta, por nós construída, estaria assim, neste sentido, grávida de novas perguntas.

E... Longa vida ao projeto...

### Referências

- AZEREDO, L. A. S. *O docente do ensino superior e o cuidado (de si): entre os modos de objetivação e de subjetivação na contemporaneidade*. Jundiaí: Edições Brasil, 2019. Disponível em: <http://www.edicoesbrasil.com.br/livros/verProduto/76>.
- BALL, S. J. Subjectivity as a site of struggle: refusing neoliberalism? *British Journal of Sociology of Education*, v.37, n.8, p.1129-1146, 2016.
- DIAS, L.; GARIN.N.C.; TIMM, E. Z. A espiritualidade na construção das condições de bem-estar na docência. *Ciência em Movimento*. n.26, p.69-78, 2011.
- FOUCAULT, M. *Hermenêutica do sujeito*. Trad. Márcio A. da Fonseca.; Salma T. Muchail. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2010.
- FOUCAULT, M. *História da sexualidade 3: o cuidado de si*. Trad. Maria Thereza da C. Albuquerque. 12. ed. Rio de Janeiro: Graal, 2013.
- FOUCAULT. *A arqueologia do saber*. Trad. Luiz Felipe B. Neves. 8. ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2015.
- HADOT, P. *Exercícios espirituais e filosofia antiga*. Trad. Flavio F. Loque e Loraine Oliveira. São Paulo: É Realizações, 2014.

HAN, B. C. *Sociedade do cansaço*. 2. ed. amp. Trad. Enio Paulo Giachini. Petrópolis: Vozes, 2017.

MOSQUERA, J. J. M.; STOBÄUS, C. D.; TIMM, E. Z. O professor e o cuidado de si: perspectivando a própria vida como uma obra de arte. por que não?. *Ciência em Movimento*, ano XI, n.22, p.47-53, 2009.

ORTEGA, F. *Amizade e estética da existência em Foucault*. Rio de Janeiro: Edições Graal, 1999.

SAROLDI, N. *O mal-estar na civilização: as obrigações do desejo na contemporaneidade*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2011.

SILVEIRA, C. R.; MASCIA, M. A. A.; AZEREDO, L. A. S. (2021). Filosofia e educação como “modo de vida”: o cuidado de si, do outro e o agradecimento a Asclépio. *Educação e Filosofia*, v.34, n.70, p.279-306. Disponível em: <https://seer.ufu.br/index.php/EducacaoFilosofia/article/view/51259>. Acesso em 05 jul. 2022.

SOLOMON, R. C. *Espiritualidade para cétricos: paixão, verdade cósmica e racionalidade no século XXI*. Trad. Maria Luiza X. de A. Borges. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2003.

VEIGA-NETO. Dominação, violência, poder e educação escolar em tempos de Império. In: (org.) RAGO, M.; VEIGA-NETO, A. *Figuras de Foucault*. Belo Horizonte: Autêntica, 2006. p.13-38.

Recebido em agosto 2021.

Aprovado em maio 2022.