

Conexões entre espaço geográfico e cuidado de si: um diálogo (im)possível mediado pela cultura¹

*Conexiones entre autocuidado y espacio: um (im)posible diálogo mediado
por la cultura*

*Connections between self-care and space: a (im)possible dialogue
mediated by culture*

Augusto Rodrigo Bezerra da Silva²

Resumo

O espaço faz parte da nossa vida, o percebemos, concebemos e vivemos nele, mas mesmo assim quase nunca nos damos conta da geograficidade iminente à nossa existência, de como ela se manifesta no dia a dia, reverberando em quem somos. Já o cuidado de si, tendemos a localizar apenas no indivíduo, mas ao transformá-lo em ação, percebe-se que ele o transcende, pois possui a dimensão do coletivo, social e cultural intrínseco a ele. São dois conceitos que andam em caminhos bem distintos, mas que em dado momento apresentam conexões. A fim de fazer esse diálogo acontecer a cultura se faz necessária enquanto mediadora, organizando e possibilitando-o. Este artigo tem como objetivo refletir sobre essas (im)possíveis aproximações. Utilizamos a revisão bibliográfica como metodologia; trata-se de um trabalho exploratório, visamos mais a sugerir do que a concluir. No decorrer do texto, alcançamos essas conexões pretendidas a partir das reflexões sobre o autoconhecimento, o conectar com a natureza, as implicações da pandemia, a potência da cidade, os lugares de afeto, entre outras.

Palavras-Chave: cuidado de si; cultura; experiências espaciais; lugar; geografia.

Resumen

El espacio es parte de nuestra vida, lo percibimos, concebimos y vivimos en él, pero aun así, casi nunca nos damos cuenta de la geografía inminente de nuestra existencia, cómo se manifiesta en nuestra vida cotidiana, reverberando en lo que somos. En cuanto al autocuidado, tendemos a ubicarnos solo en el individuo, pero al transformarlo en acción, nos damos cuenta de que lo trasciende, ya que tiene una dimensión colectiva, social y cultural intrínseca. Estos son dos conceptos que caminan de maneras muy diferentes, pero que en un momento dado tienen conexiones. Para que este diálogo suceda, la cultura es necesaria como mediador, organizando y haciendo posible. Este artículo tiene como objetivo reflexionar sobre estos (im) posibles enfoques. Utilizamos la revisión de la literatura como metodología; Es un trabajo exploratorio, nuestro objetivo es sugerir en lugar de concluir. A lo largo del texto, logramos estas conexiones intencionadas a partir de reflexiones sobre el autoconocimiento, la conexión con la naturaleza, las implicaciones de la pandemia, el poder de la ciudad, los lugares de afecto, entre otros.

Palabras claves: Cuidado de sí; cultura; experimentos espaciales; sitio; geografía.

Abstract

¹ Artigo apresentado no II Congresso Internacional Online de Estudos sobre Culturas, na modalidade online, 2020.

² Graduando em Geografia; Laboratório de Estudos sobre Espaço, Cultura e Política – LECgeo; Recife, Pernambuco, Brasil; augustorodrigo96@gmail.com

Space is a part of our life, we perceive, conceive, and live in it. But even so, we seldom realize the impending geography of our existence, how it manifests itself in our daily lives, reverberating in who we are. On the other hand, Self-care tends to be located only in the individual field, but when we transform it into action, we can perceive that it is transcendental, as it has the collective, social and cultural dimension intrinsic to it. These are two concepts that follow very different ways, but at some moments they present connections. To make this dialogue, culture is necessary as a mediator: organizing and making it possible. This article aims to reflect on these (im)possible approaches. We have used the literature review as a methodology; it is an exploratory work, we aim to suggest rather than conclude. Throughout the text, we achieved these intended connections based on reflections on self-knowledge, connection with nature, the implications of the pandemic, the power of the city, places of affection, among others.

Keywords: Self-care; culture; space experiences; place; geography.

1. Introdução

Cuidar de si é uma emergência nos dias que vivemos; em meio a tantas dificuldades e conflitos que nos rodeiam é preciso valorizar e transformar esse conceito em ação na vida cotidiana. Ao tentar transformá-lo em ação percebe-se que o cuidado de si transcende o indivíduo, tem implicações sociais e espaciais, mesmo que muitas vezes esta última passe despercebida. As nossas relações espaciais são constituídas por trocas, “reconhecemos o espaço como o produto de inter-relações, como sendo constituído através de interações” (MASSEY, 2008, p. 30).

À medida que nós transformamos o espaço geográfico (e o ser humano está sempre imprimindo suas marcas nele) também somos transformados e afetados por ele. O espaço está sempre em construção, ele é produto de relações que estão, necessariamente, embutidas em práticas materiais que devem ser efetivadas, ele está sempre no processo de fazer-se. Jamais está acabado, nunca está fechado, como Massey (2008) aponta. Muitos de nossos comportamentos e ações são construídos socialmente, parte das nossas formas de reagir ao mundo e de internalizar as ações exteriores são formadas a partir dos diálogos com as culturas, no sentido de que nós humanos (re)produzimos cultura – em seu sentido mais amplo.

O presente trabalho cumpre o objetivo de iniciar reflexões sobre conexões existentes entre as noções de cuidado de si e espaço geográfico. Observando como alguns dos elementos propostos pela geografia dialogam com a noção de cuidado de si, acreditamos na cultura como mediadora desse debate, de modo que, ela pode não estar aparente a todo tempo, mas está presente organizando e possibilitando o debate. Trata-se de um trabalho exploratório; visamos mais a sugerir do que a propriamente concluir. Utilizamos como procedimento metodológico a revisão bibliográfica. Diferentes escalas geográficas são usadas na discussão, indo da dimensão da casa até a escala global.

O trabalho está construído, de modo que, no primeiro momento abordamos como a cultura se coloca como mediadora desse debate; no segundo momento apresentamos algumas considerações geográficas sobre espaço e lugar; no terceiro trazemos ponderações sobre o cuidado de si, passando pela urgência desse debate em tempos de pandemia. Por último, apresentamos algumas reflexões sobre autocuidado e sobre conexão com a natureza. Cabe ressaltar que as conexões que aqui propomos vão se fazendo no decorrer das reflexões sobre os conceitos.

2. A mediação da cultura

A cultura é desenvolvida unicamente pelos seres humanos e influencia intensamente seus comportamentos e valores, ela é inevitável. Os conceitos “cultura” e “meio ambiente” se superpõem do mesmo modo que os conceitos “homem” “natureza”, possuem relações estreitas. Cultura ainda caminha em encontro ao cuidado de si, o que gera uma cultura de si, uma relação de si para consigo mesmo que reflete no entorno do sujeito. A princípio ela rege as noções e práticas desse cuidado em cada grupo cultural. De modo que, os corpos dos sujeitos são diariamente afetados por parâmetros estéticos, morais e outros; são diversas imposições culturais que muitas vezes afetam o “eu”, o modo de lidar com ele e com o mundo, de cuidar de si.

A sensação de espaço e lugar dos esquimós é bem diferente da dos americanos, da mesma forma que as percepções e práticas de cuidado de si também são diferentes entre os diversos grupos culturais. Esta abordagem é válida, necessária e se faz presente nesse trabalho, mas não nos prendemos a ela. Consideramos os traços comuns, que transcendem as particularidades culturais. O nosso propósito não é escrever um manual sobre a sua influência nas atitudes humanas em relação a espaço, lugar e cuidado de si. É antes um prólogo à cultura em sua infinita diversidade. Ela nem sempre se fará aparente, mas presente, organizando e possibilitando o debate. A cultura está posta nesse lugar de mediadora por ser base da construção dessa discussão – faz parte do caminho traçado – especialmente pelas contribuições da geografia cultural e humanista que abre caminho para esse tipo de reflexão. No entanto, isso não impede a possibilidade de utilização de outros mediadores para o debate.

3. Espaço e Lugar: algumas questões pertinentes

A palavra espaço é de uso corrente, está presente no nosso dia a dia e nas investigações de diversas áreas do conhecimento como geografia, física, astronomia e tantas

outras. O fato é que o espaço faz parte da nossa vida, o percebemos, concebemos e vivemos nele, mas mesmo assim quase nunca nos damos conta da geograficidade iminente à nossa existência, de como ela se manifesta no dia a dia reverberando em quem somos. Nossas relações espaciais são relações geográficas. A geografia coloca o espaço – em certo momento – como tema central de discussão e assim podemos pensar em um espaço geográfico que não se resume a uma porção específica da superfície terrestre ou como referência à simples localização. As noções aplicadas pelos geógrafos e as possibilidades que se dão a elas são amplas demais para serem aqui resumidas. No entanto, refletiremos algumas concepções desse espaço como a do geógrafo Yu-fu Tuan.

O que é espaço? Vejamos um episódio da vida do teólogo Paul Tillich que servirá de enfoque à questão sobre o significado do espaço na experiência. Tillich nasceu e cresceu em uma pequena cidade da Alemanha Oriental com características medievais. Circundada por uma muralha e administrada do edifício da prefeitura construído na Idade Média, dava a impressão de um pequeno mundo, protegido e auto-suficiente. A uma criança imaginativa, a cidade pareceria estreita e limitadora. Todos os anos, no entanto, o jovem Tillich podia escapar com sua família para o mar Báltico. A viagem para o litoral – o espaço aberto e o horizonte sem limites – era um grande acontecimento. Mais tarde Tillich elegeu um lugar no oceano Atlântico para viver após a aposentadoria, decisão esta que sem dúvida deve muito às experiências da juventude. [...] Experiências deste tipo nos levam novamente a refletir sobre o significado de uma palavra como “espaço” ou “espaciosidade”, que pensamos conhecer bem. (TUAN, 1983, p. 4)

Assim, podemos pensar em lugares que, assim como as regiões, são recortes do espaço geográfico que não vêm previamente definidos e que não existe se ninguém o transformar em tal. Yu-Fu Tuan (1983) expressa que a vinculação afetiva é o que transforma o espaço geográfico em lugar, sendo lugar o que corresponde a um processo de apropriação deste espaço, onde o sujeito imprime sua marca, atribui novos significados e passa a identificar-se com este ambiente. Nesse sentido, cada lugar atua de diferentes maneiras sobre o indivíduo e as formas de ser afetado por eles é tão subjetiva quanto o próprio.

Consideramos também que são as experiências que nos leva a atribuição de novos significados sobre determinados espaços. Assim como o ser humano está em constante mudança, as experiências espaciais não são estáticas, principalmente ao considerarmos que cada experiência é única. Sendo única elas não apenas pertencem ao indivíduo, como pertencem ao momento presente no qual está acontecendo (relação espaço-tempo). Com isso, mesmo que ao entrar em contato com determinado ambiente sintamos sempre a mesma sensação ou emoção, as experiências vividas ali são sempre particulares. Logo, lugar é mais do que sentimento ou emoção vinculados ao espaço, é o conjunto das experiências espaciais

ali vividas, inclusive as percebidas e as previamente concebidas. “Espaço se torna lugar na medida em que é experienciado e valorizado, que tem significação para pessoa, lugar é mais concreto que espaço” (TUAN, 1983, p.19). Ainda nesse sentido Relph coloca que

[lugares] São importantes fontes de identidade pessoal e comunitária, e são muitas vezes, centros profundos da existência humana com os quais as pessoas têm vigorosos laços emocionais e psicológicos. Na verdade, nossas relações com lugares são tão necessárias, variadas e, às vezes, tão desagradáveis como nossos relacionamentos com outras pessoas (Relph, 1976, p. 141, tradução nossa).

O conceito de lugar desenvolvido pela Geografia Humanista é a nossa porta de entrada para reflexões sobre relações com o espaço para além da racionalidade, sobre ter o espaço não só como necessidade essencial à vida e à sobrevivência. Nossa relação com o espaço supera a racionalidade porque somos seres emocionais e damos significados, principalmente, aos nossos espaços vividos.

4. A emergência do cuidado de si nos dias atuais

Temos uma tendência geral de sempre localizar o cuidar de si apenas no sujeito, mais precisamente, no seu interior – seus movimentos internos, suas formas de lidar com seus conflitos e com o “eu”. E realmente o cuidado de si compreende essa dimensão, no entanto, também possui em sua construção e reverberação o coletivo, social e cultural. Foucault já nos aponta que um dos grandes problemas é a degenerescência do sentido desse conceito com um individualismo exacerbado que desemboca em práticas relacionadas a empoderamento, prazer e terapia do eu. Mas o oposto é igualmente preocupante, uma compreensão centralizada no social com exigência de disciplina e rigor em prol do outro e da sociedade também desvirtua o verdadeiro significado de cuidado de si. Os apontamentos e usos do conceito mostra que ele já ultrapassou a filosofia e atingiu a cultura em suas diversas áreas, como aponta Luger.

o cuidado de si teria sido apropriado pela filosofia, para depois em seu desenvolver, ultrapassar o domínio filosófico, estendendo-se a diversas áreas da cultura, desenvolvendo assim as formas de uma cultura de si. O que aos poucos impregnou formas de viver; desenvolveu-se em procedimentos, em práticas e em receitas que eram refletidas, desenvolvidas, aperfeiçoadas e ensinadas. (LUGER, 2011, p.14)

O princípio de que é necessário ocupar-se de si mesmo, aos poucos, foi se transformando em elemento fundamental na cultura à medida que vai se estendendo nela por completa e orientando seu desenvolvimento e práticas. Essa extensão ocorre de tal forma que se passa a reconhecer o que seria uma “cultura de si”. “Por essa expressão é preciso entender

que o princípio do cuidado de si adquiriu um alcance bastante geral” (FOUCAULT, 2009, p. 50) As reflexões sobre a cultura de si faz entender que a relação consigo reflete no entorno do sujeito, sendo assim, não é só o contexto social - o que está a sua volta - que influencia no ser consigo mesmo, o contrário não só é possível, como é real.

Na busca por melhor compreender esse cuidado novamente recorreremos a Foucault, que aponta três características principais:

- 1) “A noção de cuidado de si designaria uma atitude geral, forma de ser para consigo, para com os outros, para com o mundo. Um modo de ser e estar no mundo”. A amplitude desse conceito leva a pensar uma noção de integralidade do ser humano, que reconhece e valoriza suas conexões com a natureza/ambiente e com os outros. Dado o tamanho e importância dessa ligação não é possível uma atitude isolada, cuidar de si designa uma forma de ser e cuidar do seu entorno. O ser não é isolado dessas dimensões, o que acontece em uma afeta as outras em alguma medida.
- 2) Caracterizar-se-ia como uma forma de olhar e de atenção consigo mesmo, de voltar o olhar para si.
- 3) Consistiria em certas ações, exercidas de si para consigo, certas práticas, exercícios. Isso porque exige ação do sujeito sobre ele mesmo. Essa ação acontece através das práticas e exercícios, que são diversos. Devemos levar em consideração ainda que essas ações podem sofrer influências dos grupos culturais, variando entre eles. “A expressão “cuidado de si” indica o conjunto das experiências e das técnicas que o sujeito elabora e que o ajuda a transformar-se a si mesmo” (REVEL, 2005, p. 33).

Ocupar-se de si não é uma sinecura. Existem os cuidados com o corpo, os regimes de saúde, os exercícios físicos sem excesso, a satisfação, tão medida quanto possível, das necessidades. Existem as meditações, as leituras, as anotações que se toma sobre livros ou conversações ouvidas, e que mais tarde serão relidas, a rememoração das verdades que já se sabe mais de que convém apropriar-se ainda melhor. (FOUCAULT, 2009, págs. 56, 57)

Indo em outra direção podemos pensar que a potência da cidade, ou dos costumes dos cidadãos, o estado, sua moralidade, é forte o suficiente para influenciar o cuidado que devemos ter sobre nós mesmos e sobre o processo de cuidado com os outros para que se alcance a justiça, como diz Neta (2016, p. 96). O espaço (aqui é ressaltado o urbano, mas é de igual modo em todo o espaço geográfico) está a todo tempo interferindo nas nossas vidas, em nossos modos de viver. As marcas e matrizes das paisagens (BERQUE, 1998) urbanas impõem regras, sensações, desejos, emoções, mas nem sempre esse “grito” é audível, nem

sempre nos damos conta do poder que esses espaços – que são preenchidos de signos e significados – estão tendo em nossas mentes e corpos, influenciando nossas formas de cuidar.

4.1. Conexões a partir da pandemia do Covid-19

Vivemos em 2020 um dos maiores desafios em escala global dos últimos tempos com a pandemia do novo Coronavírus e o isolamento social que se coloca como única alternativa imediata para conter o avanço da doença. Nosso modo de viver, hábitos e as nossas relações com o espaço foram repentinamente transformadas. Nesse cenário “é normal sentir tristeza, estresse, confusão, medo e raiva”, aponta a Organização Mundial de Saúde (OMS). Esse quadro geral de emoções e sentimentos negativos comuns durante o isolamento social nos alerta sobre a emergência do cuidado de si para possibilidade de superação desses dias tão difíceis, ele desempenha uma função decisiva.

Não é mais possível viajar, nem visitar os lugares que se gosta, que existe uma ligação afetiva e que trazem calma, paz e bem estar, tão pouco encontrar com pessoas queridas. Isso não só fortalece o quadro emocional atual como está na formação dele. Todos os nossos espaços de vida foram restringidos à nossa casa, ela agora adquire repentinamente todas as funções que desempenhamos no dia a dia e atribuímos a outros espaços: trabalho, estudos, atividades físicas e tantas outras. Consequentemente as estratégias e práticas de cuidado de si que adotamos no dia-a-dia – e que muitas vezes realizamos em diferentes lugares – também se restringem a casa.

Amparo (2020) nos diz que a quarentena, nos obrigando a ficar em casa, nos mostra aquilo que a alienação capitalista nos furta, o cotidiano e as escalas mínimas: doméstica, residencial e os afetos a ela inerentes. De qualquer modo, a quarentena e o isolamento social não são outra coisa senão quarentena e isolamento geográficos. Isto porque a Pandemia permite observar claramente os diversos cortes que fraturam a sociedade e as múltiplas espacialidades dos sujeitos que não apenas jogam, mas lutam pela vida.

Particularmente, observa-se que as determinações territoriais, a que o geógrafo Milton Santos chamava de formações socioespaciais, nos permite considerar a posição dos sujeitos no interior da geometria social (para utilizar o termo de Massey) de uma dada sociedade. Assim, por exemplo, fatores como a precarização territorial contemporânea, o direito diferenciado à cidade ou ainda as diferenças ambientais cidade x campo estabelecem condições diferenciais para a propagação do vírus, ao mesmo tempo em que demonstram com gravidade e acidez a vulnerabilidade destes grupos, factualmente vulnerabilizados pela precarização de seus espaços de vida, ausência de condições sanitárias e alimentares mínimas. Poder-se-ia ainda abordar a vulnerabilidade dos povos indígenas, diante de uma pandemia tão grave. (AMPARO, 2020)

E muito se perpetuam os dizeres que indicam que nesses momentos de isolamento social forçado temos a oportunidade de pensarmos sobre nós mesmos e o que realmente somos enquanto sujeito e sociedade. Nesse sentido, algumas perguntas necessárias se levantam, a quais não devemos ignorar: Quais são as pessoas (lê-se grupos sociais) que estão conseguindo cuidar de si em meio a pandemia? Quais as estratégias e práticas que estão conseguindo usar para isso? Os espaços que estão ocupando permitem esse cuidado? Estamos cuidando do outro e do mundo? Fica o convite à reflexão.

O cuidado de si já foi percebido (e pode ser ainda hoje) como marca de uma posição social privilegiada, sendo coisa de quem tem tempo ou poder para largar seus afazeres para dedicar-se apenas a si, como é apontado por Luger (2011) “tendo sido questionado um espartano sobre o porquê de não cultivarem eles a suas terras, deixando-a aos cuidados dos hilotas, teria ele respondido que era para que pudessem ocupar-se deles próprios”.

Parece que mais uma vez estamos sendo obrigados a perceber a importância das coisas quando as perdemos. Nesses dias em que estamos impedidos de manter relações com os espaços além de nossas casas são dias em que é possível perceber com mais clareza o poder que eles têm em nossas vidas. O espaço tem a ver com liberdade, amplidão; quando somos impedidos a ele o lugar (lar) pode passar a ser visto como prisão.

Como já apontado, o cuidado de si tem a ver também com o cuidado com o mundo. Curioso é que no momento em que a humanidade atravessa tempos difíceis, o planeta pode respirar. Aviões imobilizados nos aeroportos, eventos cancelados, viagens proibidas, fábricas fechadas: o novo Coronavírus leva a economia global à recessão, mas seu corolário é a queda nas emissões de gases de efeito estufa. A catástrofe na saúde seria uma bênção ambiental? Em fevereiro, as emissões de CO₂ da China caíram 25%, ou seja, 200 milhões de toneladas, em comparação com o mesmo período de 2019, segundo o Centro de Pesquisa de Energia e Ar Puro (CREA). O mesmo fenômeno vem sendo observado em diversas partes do globo que realizam ou realizaram o isolamento social. Outros efeitos positivos são visíveis. Em Veneza, a água ficou clara com o fim do incessante balé de barcos lotados de turistas; em Pernambuco, praia dos Carneiros, vegetação de mangue começou a aparecer em áreas que antes não havia. São vários os exemplos possíveis. Mas estaríamos aprendendo a cuidar melhor de nós mesmos, dos outros e do mundo?

4.2. Autoconhecimento

Entendemos o conhecimento de si como uma necessidade primária, no sentido em que a busca por ela antecede (ou deveria anteceder) diversos aspectos e ações que dizem respeito a nós mesmos. Não é possível cuidar de si sem saber quem é o “eu” que deve ser cuidado e que tipo de cuidado é esse que se deve ter. O autoconhecimento possibilita encontrar práticas que realmente se enquadrem nas necessidades e possibilidades de cada pessoa.

No entanto, devemos ressaltar que ele se trata de processo. O conhecer a si não é algo posto e definido, é construção, não é um caminho com linha de chegada estabelecida. O ser humano, assim como a Terra, está sempre em transformação, em movimento, não é algo acabado. Sempre haverá algo para conhecer e descobrir em si, assim, as formas de cuidado que cada pessoa encontra e adota também não é algo posto e inerte. Nesse sentido, quando colocamos que o autoconhecimento é necessidade primária é porque ele anda em conjunto – passo a passo – porquê sem ele não é possível uma plena realização desses preceitos.

Tuan (2012) nos fala que sem a autocompreensão não podemos esperar por soluções duradouras para os problemas ambientais que, fundamentalmente, são problemas humanos. E os problemas humanos, seja econômico, políticos ou sociais, dependem do centro psicológico da motivação, dos valores e atitudes que dirigem as energias aos objetivos. As transformações que queremos nos ambientes precisa partir de um movimento interno e de um movimento social. Desta forma, percebemos que o conhecimento de si vem como preceito nas duas narrativas, a do cuidado de si e do ambiente, além do entrelaço com a cultura.

4.3. A conexão com a natureza

É comum sentir a necessidade de sair do ambiente fechado, da sala com quatro paredes e ir ao encontro de um espaço de liberdade, do verde ou do mar. Esses momentos despertam a necessidade de encontrar com a natureza, com o ar, as folhas, de sentir o chão, de fugir da rotina e dos espaços que costumamos habitar para ter um momento de encontro conosco a partir de um encontro com o ambiente. O contato com a natureza – que em certo momento pode ser compreendido como o contemplável – nos aproxima de nós mesmo, talvez por sermos parte da natureza. Então resgatar essas conexões viria a ser uma ação/prática de cuidado de si. “O homem moderno se distanciou de seu autoentendimento como ser integral: racional e biológico, ou seja, mente e corpo” (NETA, 2016, p. 97). Temos nos apartado de ser integral e escolhido ser apenas racional, temos uma tendência de tentar fugir das emoções, do sentimento, da mente quando ela vai além da razão e isso consequentemente reflete na nossa ligação com a natureza, retrato de uma cultura que se perpetua pelo tempo e espaço.

5. Para não concluir

Através da mediação da cultura percebemos que é possível e até necessário a existência do diálogo entre cuidado de si e espaço geográfico. Ressaltamos algumas das conexões feitas nesse texto: as relações afetivas com o espaço, o autoconhecimento, o conectar com a natureza e o ser presente, as implicações da pandemia, a potência da cidade, os lugares de afeto. Estamos só no início dessas reflexões, existem muitas outras conexões esperando para serem percebidas e discutidas.

Por fim, sugerimos algumas reflexões: Podemos fazer das experiências com os lugares de afeto uma forma de cuidar de si, transformando a si mesmo a partir da relação com os lugares? Como a América latina tem lidado com o cuidado de si? E como o lugar em que se está estabelecido (campo, periferia, centro da cidade, país...) interfere no cuidado de si? É nesse sentido que continuaremos nossas reflexões e investigações. Por último convidamos a refletir sobre qual tem sido o papel e a influência do espaço sobre o seu cuidar de si.

Referências

AMPARO, Sandoval dos Santos. *Pandemia e Geograficidade: da expansão do coronavírus às estratégias de prevenção*. 2020. Disponível em: <https://amazoniareal.com.br/pandemia-e-geograficidade-da-expansao-do-coronavirus-as-estrategias-de-prevencao/> Acesso em: 18 mai. 2020.

BERQUE, A. (1998). *Paisagem-marca, paisagem-matriz*: elementos da problemática para uma geografia cultural. In: CORRÊA R. L.; ROSENDAHL, Z. (org.) Paisagem, tempo e cultura. Rio de Janeiro: EdUERJ, p.84-91

FOUCAULT, Michel. *História da Sexualidade 3: o cuidado de si*. São Paulo, SP: Graal, 2009. Tradução de Maria Thereza da Costa Albuquerque.

LUGER, Maria Candida. *"Cuidado de si" e "Cultura de si"*: discutindo a abordagem de michel foucault. 2011. 67 f. TCC (Graduação) - Curso de Filosofia, Departamento de Filosofia, Universidade de Brasília, Brasília - Df, 2011.

MASSEY, Doreen. *Pelo espaço: uma nova política da espacialidade*. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2008. 312 p. Tradução de: Hilda Maciel e Rogério Haesbaert.

NETA, Anísia Gonçalves Dias. *O cuidado de si e a experiência: [re]existências na educação*. Cadernos Walter Benjamin, [s.l.], v. 17, p. 94-110, 2016. Galoa Events Proceedings. Disponível em: http://www.gewebe.com.br/pdf/cad17/texto_06.pdf . Acesso em: 20/05/2020.

RELPH, Edward. *As Bases Fenomenológicas da Geografia*. Geografia, Rio Claro, v.4, nº 7, pp. 1-25, 1979.

RELPH, Edward. *Reflexões sobre a emergência, aspectos e essência de lugar*. In: MARANDOLA JR. E.; HOLZER, W.; OLIVEIRA, L. de. (Org.) Qual o Espaço do Lugar?: Geografia, epistemologia, fenomenologia. São Paulo: Perspectiva, 2012. p. 17 – 32

REVEL, Judith. *Michel Foucault Conceitos Essenciais*. São Carlos: Claraluz, 2005. 93 p. Tradução de: Maria do Rosário Gregolin, Nilton Milanez, Carlos Piovesani.

TUAN, Yi-Fu. *Espaço e lugar: a perspectiva da experiência*. Trad.: Livia de Oliveira. São Paulo: DIFEL, 1983.

TUAN, Yu-fu. *Topofilia: um estudo da percepção, atitudes e valores do meio ambiente*. Londrina: Eduel, 2012.