

No tempo do cuidado: reflexões sobre o Acompanhamento Terapêutico no envelhecimento

Isabela Mayuri Omi Garcia

Quem nunca teve a experiência de estar fazendo algo muito divertido e sentir o tempo passar voando? Ou então de precisar fazer algo chato e ter a sensação de que simplesmente o tempo não passa? Afinal, quanto tempo tem o tempo?

O tempo do relógio não dá conta de abarcar as múltiplas temporalidades que existem. A lógica neoliberal impõe um ritmo ultra acelerado à vida e a relação com o tempo fica atravessada pelo imperativo da produtividade, do alto desempenho e dos resultados imediatos. Sob esta premissa, o valor de cada pessoa está associado à sua capacidade de produção e consumo, e quem não se ajusta à métrica da eficiência é empurrado para as margens da relevância social (Birman, 1997).

Diante disso, em uma sociedade regida pela urgência, como criar espaço para formas de existir que escapam ao fluxo acelerado? Busco com este texto refletir sobre a tensão entre o tempo moderno e o processo de envelhecimento, tomando o Acompanhamento Terapêutico (AT) como uma prática que reconhece a diversidade de ritmos. A partir de fragmentos de uma experiência como acompanhante terapêutico, teço considerações sobre como o vínculo se constroi não pela pressa de resultados, mas pela aposta em uma disponibilidade que acolhe o ritmo de quem é acompanhado.

Contratempos do envelhecer

A velhice é compreendida, assim, como um descompasso, diante dessa velocidade desenfreada. O envelhecer tem sim seus limites, aspectos fisiológicos e perdas importantes de serem acompanhadas, porém, não se trata apenas de um processo biológico, como muitas vezes é retratado — o que acaba enfatizando esse como um período somente de declínio progressivo, minimizando as dimensões sociais, afetivas e tantas outras que compõem a longevidade. Nessa perspectiva, a pessoa idosa é estigmatizada como portadora da notícia da limitação e da finitude, sofrendo assim um apagamento no qual deixa de ser tratada como sujeito de direitos para ser reduzida a objeto de gastos (Goldfarb; Lopes, 1998).

Por outro lado, buscar enquadrar a velhice na lógica produtivista – dando um destaque excessivo à pessoa idosa de alta performance e com o corpo mais próximo do padrão estético hegemônico — também reduz a complexidade da experiência do envelhecimento. O objetivo nesse contexto não é a promoção de

bem-estar, mas a manutenção de um sistema guiado pelas métricas de rendimento, utilidade e eficiência, o que implica consequentemente na marginalização de pessoas que não se encaixam nesse modelo.

Cabe ressaltar que a crítica aqui não é a existência de pessoas idosas extremamente ativas ou em condições de maior vulnerabilidade, ou melhor, que se adequam aos regimes dominantes ou não. O questionamento gira em torno da validação de um único modelo, um único caminho, como legítimo para a velhice. Essa estigmatização ignora que a longevidade não é uma experiência única, mas sim um universo heterogêneo composto de múltiplas velhices, cada uma com sua forma de viver o tempo, viver a vida (Goldfarb, 1998).

Reconhecer essa diversidade dos modos de envelhecer exige justamente um outro ritmo, que não se baseia em produtividade, mas em disponibilidade e atenção, convocando quem acompanha esse processo a se deslocar de um tempo linear e acelerado para outras temporalidades. Para tanto, é preciso dar espaço para a pausa, o silêncio, a repetição, a desaceleração... Para que o cuidado possa aparecer. Assim, o tempo do cuidado exige presença, para que, aos poucos, algo possa surgir como encontro.

O compasso do encontro

É nesse cenário que o AT no envelhecimento se desenha, não como uma intervenção de reparo ou adequação, mas como um exercício radical de presença. A prática do AT nasceu no contexto da reforma psiquiátrica e da luta antimanicomial, tornando-se um ato de resistência contra a exclusão e o isolamento que historicamente marcou a loucura. É uma prática de cuidado que tem compromisso com a circulação social, na qual o at vai até onde a vida acontece — na rua, na casa, na praça, no trabalho, em espaços de lazer, instituições de ensino, saúde — para construir um projeto compartilhado com a pessoa acompanhada. Um projeto que, pautado pela singularidade de cada caso, ofereça suporte para lidar com suas possibilidades e limites, valorizando sua autonomia para decidir sobre sua própria vida.

No campo do envelhecimento, a prática do AT é particularmente relevante. Ao deslocar-se até o sujeito, é viabilizado o cuidado de pessoas idosas que, por impossibilidade física ou resistência aos modelos tradicionais de saúde, não conseguem se locomover até um local para serem atendidas (Goldfarb; Lopes, 1998). Além disso, por estar no território e cotidiano da pessoa idosa, o at pode captar pequenos gestos, expressões, memórias guardadas em objetos ou em caminhos de um bairro, apoiando-se nesses fragmentos do dia a dia como ponto de partida para a composição do cuidado. Um processo que leva tempo e requer presença, para que se possa encontrar o outro em seu espaço-tempo singular.

Essa disponibilidade para a percepção do outro e seu entorno, característica do AT, está diretamente conectada ao tempo do cuidado. É um estado de presença que

demanda distanciamento da lógica da produtividade para se aproximar do ritmo da pessoa acompanhada. Nesse movimento, o valor da experiência deixa de ser medido pelo que se produz ou consome; passamos a valorizar cada existência como ela é, com suas fragilidades e potências, reconhecendo a dignidade de cada trajetória, em qualquer tempo que ela habite. Isso ajuda a desconstruir o estigma de que o hoje e o amanhã não cabem aos mais velhos, e assim reafirmar seu direito de existir em seu próprio tempo.

Passagens de um acompanhamento

É a partir dessa reivindicação do direito de habitar o próprio ritmo que compartilho, a seguir, fragmentos de minha experiência no AT de Renato (nome fictício). Os recortes desse relato focam no período de minha aproximação e entrada como at, momento crucial para a formação do vínculo. A proposta é demonstrar como essa techedura inicial se dá através de gestos mínimos, evidenciando como a aposta na presença e em detalhes aparentemente corriqueiros constituem o alicerce para a construção de um espaço de confiança e manejo terapêutico. Através dessa narrativa, busco mostrar como o tempo do cuidado ganha vida no dia a dia, no acompanhamento de uma pessoa que tem seu próprio jeito de estar no mundo.

Renato é um homem de 65 anos, que mora em uma residência terapêutica — uma moradia destinada a pessoas em processo de reabilitação social devido a questões de saúde mental, que visa a reintegração e o resgate da autonomia. Ele foi para essa instituição há cinco anos, após ter apresentado comprometimentos cognitivos decorrentes da relação abusiva com o álcool, manifestados principalmente em perdas significativas na memória recente, dificuldade de concentração e instabilidade motora.

A demanda pelo acompanhamento de Renato foi fruto de uma construção coletiva entre o grupo de AT no envelhecimento do qual faço parte e a residência terapêutica onde ele reside. Após diversas reuniões, a equipe técnica da instituição o identificou como alguém cuja história de vida e comportamentos sinalizavam a necessidade de maior atenção. Assim, após o alinhamento dos diferentes atores envolvidos em seu cuidado, iniciaram-se as estratégias de aproximação.

Silêncio como solo

Desde o início, ele foi educado e manteve uma postura observadora, sem interagir muito. Em diversos momentos o percebi de olhos fechados, me perguntando se ele estaria cochilando, escutando o som da TV ou a conversa entre outros moradores da casa. Talvez eu estivesse um tanto acelerada, mas a relação com Renato foi desenvolvida aos poucos, no compasso do possível. Estar ali, sem a pressão de produzir resultados imediatos: acompanhar, partilhar o tempo, assistir à TV, almoçar juntos, tomar sol na varanda... Atividades que podem parecer simples mas que, nesse contexto, se tornam profundamente potentes por meio da qualidade de presença.

Houve dias em que pouco se disse. Eu não sabia bem, mas ainda assim, algo acontecia silenciosamente. Com Renato, aprendi que o silêncio não é ausência, mas solo onde a confiança pode crescer. Com o tempo, fui percebendo que o mais importante em minha atuação não estava em conduzir grandes intervenções ou propor atividades, mas em sustentar uma presença atenta aos modos singulares de expressão e temporalidade do acompanhado. Nesse sentido, essa atenção, a participação nos momentos cotidianos e a constância dos encontros foram essenciais para criar uma base de confiança, uma espécie de terreno sensível em que um vínculo começava a se anunciar.

Gestos mínimos, vínculos profundos

Ao dar tempo ao tempo, a relação foi tomando forma em sutilezas do dia a dia: trocas sobre a programação da televisão, menções aos filhos, lembranças de viagens. Conforme os meses foram passando, Renato começou a falar sobre si espontaneamente, tendo dividido preocupações importantes sobre sua vida, como o adoecimento de um de seus filhos. Diferentemente de encontros anteriores, nos quais sua fala era mais pontual e descritiva, ele passou a trazer um conteúdo mais afetivo e íntimo, o que demonstrava que o vínculo estava se fortalecendo.

Essa proximidade me permitiu perceber que, mesmo de dentro da residência terapêutica, Renato transitava por vários territórios afetivos, ao falar da fazenda onde viveu, histórias dos filhos, de suas experiências culinárias e outras vivências. Essa rede de memórias e afetos o mantinha ancorado em uma trama complexa de relações, lugares e experiências que davam sentido e constituíam seu modo singular de estar no mundo.

Nesse movimento de vinculação, outro detalhe marcou a consolidação dessa proximidade: o meu nome. Me chamo Mayuri e durante meses, Renato me chamava de Nayuri, Mayumi, Nayumi... Certo dia, porém, pronunciou meu nome exato — Mayuri. Senti naquele momento que não se tratava apenas de uma assimilação cognitiva, mas também de um reconhecimento, nascimento de um tempo compartilhado. A partir daí, pareceu haver caminho para elaborações mais profundas e outros deslocamentos. Note que seguimos no território das miudezas: quando aumentamos o grau da percepção, gestos mínimos podem ter grandes significados.

Suporte para o próprio passo

Esses pequenos marcos sinalizavam que estávamos construindo juntos uma base suficientemente segura para que ele se percebesse e se expressasse. O at não puxa a pessoa pra frente, mas oferece apoio e recursos para que ela possa encontrar seu ritmo e dar seu próprio passo. É nessa ideia de sustentação que o AT encontra ressonância com o conceito de *holding*, do psicanalista inglês Donald Winnicott (1952/2000 *apud* Segura, 2013). É um suporte que oferece contorno e

segurança para a integração de experiências vividas, favorecendo o sentimento de continuidade de ser, mesmo com as transformações da vida (Segura, 2013).

No trabalho com Renato, esse *holding* se manifestou através de uma presença disponível e consistente, que permitiu a formação de um ambiente onde ele pudesse se sentir amparado para ser quem ele é. Ao estarmos ali vendo TV, almoçando juntos ou tomando sol — não estávamos meramente passando o tempo, mas tecendo uma rede de segurança e condições favoráveis para a expressão de seus desejos e fragilidades. Esses momentos, aparentemente simples, criaram o espaço necessário para que Renato pudesse existir em seu próprio ritmo, integrando experiências passadas e presentes sem a pressão de se adequar a expectativas externas.

O tempo do cuidado

O percurso com Renato ilustra como o vínculo não decorre de uma tentativa de adequação a ritmos externos, mas de um exercício de sintonização com o espaço-tempo singular de cada pessoa. Nessa experiência, aprendi que o cuidado se consolida nos pequenos gestos, na constância dos encontros e na repetição dos dias que sustentam a confiança. Esse aprendizado aponta para algo fundamental sobre a prática do AT no envelhecimento: a presença não é passividade, mas constitui por si mesma uma intervenção ativa.

É uma forma de estar junto que, ao sustentar o vazio do fazer imediato, constrói o amparo necessário para que o sujeito se sinta seguro para se perceber e se apropriar do espaço-tempo de seu próprio cotidiano. O AT sustenta, assim, condições para que cada trajetória, em qualquer tempo que habite, seja tratada com a relevância e a dignidade que lhe são devidas. Desse modo, o AT se configura como uma forma de suporte que oferece contorno, viabiliza vínculos e favorece novas possibilidades de existência — uma prática que se sustenta no permanecer. Contudo, é preciso reconhecer os desafios que atravessam essa prática: como garantir uma presença consistente diante da precarização dos vínculos e da pressão por resultados rápidos? Como defender a legitimidade do silêncio em um sistema que valoriza apenas aquilo que pode ser facilmente mensurado? Pensar o AT no envelhecimento é também pensar nas estruturas que fortalecem ou fragilizam as práticas de cuidado.

Embora não haja respostas simples, alguns caminhos se desenham: a formação continuada que sustente os profissionais em suas angústias; a construção de redes de apoio institucionais que valorizem práticas de longo prazo; e o registro e a partilha de experiências como essa aqui narrada, que documentam abordagens que valorizam a temporalidade singular de cada sujeito.

Retomo, então, a questão que abriu este texto: em uma sociedade regida pela urgência, como criar espaço para formas de existir que escapam ao fluxo acelerado? Se a velhice é estigmatizada como um descompasso diante da

aceleração neoliberal, o AT no envelhecimento se revela uma prática de resistência que reafirma a polifonia de ritmos das formas de envelhecer.

Quanto tempo tem o tempo?

O tempo do cuidado, enfim, tem o tempo da vida.

Referências

BIRMAN, Joel. O futuro de todos nós: temporalidade, memória e terceira idade na psicanálise. In: BIRMAN, Joel. **Estilo e modernidade em psicanálise**. São Paulo: Editora 34, 1997.

GOLDFARB, Delia Catullo. **Corpo, tempo e envelhecimento**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1998.

GOLDFARB, Delia Catullo; LOPES, Ruth Gelehrter da Costa. Interfaces necessárias entre a psicogerontologia e o acompanhamento terapêutico. In: BARBIERI, Natália Alves; BAPTISTA, Carolina Guimarães de (org.). **Travessias do tempo: acompanhamento terapêutico e envelhecimento**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2013.

SEGURA, Cláudia Maria. O holding no acompanhamento terapêutico no envelhecimento. In: BARBIERI, Natália Alves; BAPTISTA, Carolina Guimarães de (org.). **Travessias do tempo: acompanhamento terapêutico e envelhecimento**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2013.

Data de recebimento: 15/04/2026; Data de aceite: 10/05/2026

Isabela Mayuri Omi Garcia - Terapeuta corporal, acompanhante terapêutica e psicóloga, com aperfeiçoamento em Gerontologia Social e Psicogerontologia. Sua atuação é baseada em uma perspectiva interseccional, sensível às implicações de gênero, raça, classe e outros marcadores sociais que incidem na experiência do cuidado e do envelhecimento. É encantada pela potência dos processos grupais como dispositivos coletivos de saúde, colaborando com a coordenação de grupos no FOZ (Núcleo de Pesquisa e Formação em Práticas do Cuidado) desde 2016. Realiza, também, parcerias com instituições de ensino e serviços voltados à população idosa, com formação de equipe, oficinas, cursos, atendimentos e outras intervenções. Contato: isabelamayuri@gmail.com



Esta obra está licenciada com uma Licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional que permite o uso irrestrito, distribuição e reprodução em qualquer meio, desde que a obra original seja devidamente citada.