

# Síndrome do ninho vazio sob a ótica de pais idosos<sup>8</sup>

Síndrome del nido vacío desde la óptica de padres ancianos

Jane Luiz Bernardo<sup>9</sup>, Júlia Freire Bernhoeft<sup>10</sup>, Laura Rayane de Lima Correia<sup>11</sup> y Suellen Rodrigues de Almeida<sup>12</sup>

*Universidade Católica de Pernambuco y Especialização em Neuropsicologia (FAMEESP)*

## Resumo

Ao abordar a Síndrome do Ninho Vazio, este artigo objetiva analisar como ela afeta emocionalmente os pais. Enquanto metodologia, utilizou-se de entrevistas semiestruturadas, individuais, com genitores voluntários. Com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido devidamente assinado, utilizou-se de nomes fictícios, preservando a identidade dos entrevistados. As informações coletadas foram analisadas seguindo as normas da Análise de Conteúdo desenvolvida por Minayo. Observaram-se dificuldades dos pais em se adaptarem após saída dos filhos, demonstrando alterações emocionais e comportamentais, como perturbações

8 Artigo produzido a partir da pesquisa elaborada na disciplina de Pesquisa em Psicologia, do 5º Período do Curso de Psicologia da Universidade Católica de Pernambuco.

9 Psicologia, Universidade Católica de Pernambuco, Recife, Brasil. Correspondência: [jane.2021106039@unicap.br](mailto:jane.2021106039@unicap.br)

10 Correspondência: [julia.2021106048@unicap.br](mailto:julia.2021106048@unicap.br)

11 Correspondência: [laura.2020207402@unicap.br](mailto:laura.2020207402@unicap.br)

12 Especialização em Neuropsicologia (FAMEESP). Correspondência: [suellen.2021170352@unicap.br](mailto:suellen.2021170352@unicap.br)



do sono, transtorno depressivo, saudade e excesso de preocupação. Em contrapartida, percebeu-se uma aproximação afetiva do casal, resultando em mais tempo juntos e cuidado mútuo. Concluiu-se que a maioria dos pais não soube lidar com a situação. Entretanto, o suporte de profissionais e de familiares ajudou-os na superação, levando-os a aproveitar o momento vivenciado.

*Palavras-chave:* família, meia idade, relacionamento familiar.

## Resumen

Al abordar el síndrome del nido vacío, este artículo tiene como objetivo analizar cómo afecta emocionalmente a los padres. Como metodología, se utilizaron entrevistas semiestructuradas, individuales, con padres voluntarios. Con el Formulario de Consentimiento Informado debidamente firmado, se utilizaron nombres ficticios para preservar la identidad de los entrevistados. La información recopilada fue analizada siguiendo las normas del Análisis de Contenido desarrollado por Minayo. Se observaron dificultades de los padres para adaptarse tras la salida de los hijos, mostrando alteraciones emocionales y comportamentales, como perturbaciones del sueño, trastorno depresivo, nostalgia y exceso de preocupación. En contraposición, se percibió un acercamiento afectivo de la pareja, resultando en más tiempo juntos y cuidado mutuo. Se concluyó que la mayoría de los padres no supo manejar la situación. Sin embargo, el apoyo de profesionales y familiares les ayudó a superar el momento vivido.

*Palabras clave:* Familia, Edad media, Relación familiar.

## Introdução

O relacionamento entre pais e filhos é, sem dúvidas, um tema amplo e de fundamental importância, já que é a partir do seio familiar que se tem a base de formação para o desenvolvimento e crescimento daqueles que serão a futura geração. Nem sempre essa relação pais-filhos é pacífica. Segundo Maia (s/d):

*os conflitos na relação entre pais e filhos perpassam gerações e são, desde sempre, motivo de debates e reflexões entre pessoas de todas as idades. A convivência entre o adulto e seu filho já adolescente, por exemplo, traz à tona uma série de questionamentos que buscam solucionar os problemas enfrentados na hora de educar, impor limites e ao mesmo tempo, transformar tudo isso em uma relação de confiança e cumplicidade recíprocas. (p. 3)*

Problemas como esses tornam-se ainda mais significativos quando esses adolescentes se tornam também adultos. Ao alcançarem maior idade (ou mesmo antes disso) muitos jovens buscam sua independência (pessoal e financeira) e, apesar do forte laço que os une a seus pais, sentem a necessidade de trilhar seus próprios caminhos. No entanto, esse processo pode ser mais doloroso do que esperado, principalmente para seus progenitores.

É nesse momento, o da fase madura, que se vivencia no seio familiar a possibilidade do surgimento do “*ninho vazio*”. A *Síndrome do Ninho Vazio* (SNV), como ficou conhecida, ocorre “quando a saída dos filhos é marcada por sofrimento permanente e contínuo dos pais ou de um dos cônjuges” (Balieiro & Donato, 2013, s/p). Complementando esta forma de descrever a síndrome, Sartori e Zilberman (2009, 113) afirmam que “é nessa fase que podem ser observados sintomas de depressão, dependência e desestruturação familiar, o que pode se enquadrar à síndrome do ninho vazio”. Seguindo com o tema, Lemos (2021, O que e:, para. 1,2) acrescenta que:

*A síndrome do ninho vazio é caracterizada por um sofrimento excessivo associado à perda do papel da função dos pais, com a saída dos filhos de casa, quando vão estudar fora, quando se casam ou vão viver sozinhos.*

*Esta síndrome parece estar ligada à cultura, ou seja, em culturas em que as pessoas, principalmente as mulheres, se dedicam exclusivamente à criação dos filhos, a sua*

*saída de casa causa mais sofrimento e sentimento de solidão, em relação a culturas onde as mulheres trabalham e têm outras atividades na sua vida.*

Concordamos com Donida e Steffens (2018, s/p.) quando afirmam que dentro da estruturação familiar, é importante também definir de que forma as modificações nas relações “acabam refletindo no relacionando conjugal, a ponto de que em algumas situações, é possível verificar dificuldades no relacionamento, como também na modificação dos interesses dos cônjuges”.

Silva e Silva (2022), ao fazerem referência ao modelo do ciclo vital de Duvall e Hill (1974), destacam a sexta fase, chamada “família como centro de lançamento” que diz respeito ao período desde a saída de casa do filho mais velho, até a saída do mais novo. A este respeito, os autores citados afirmam que:

*No período da saída dos filhos, fase 6, os pais podem encarar a vida como um período triste e de solidão pelo novo modelo familiar e a falta dos filhos dentro de casa. Algumas mães podem encarar a saída dos filhos como uma sensação de dever cumprido, por outro lado algumas mães não se encontram prontas para a saída dos filhos de casa devido à ligação afetiva materna. (Silva & Silva, 2022, p. 2)*

A Síndrome do Ninho Vazio é um tópico da psicologia da família que possui fundamental importância e que necessita ser discutida em profundidade, pois pode acarretar sérias consequências à dinâmica familiar. Aoyama *et al.* (2019) sinalizam que o ninho vazio é um estado depressivo que se manifesta em algumas pessoas em um dado momento do seu ciclo de vida. Dessa forma, precisa ser compreendida como uma doença crônica, com várias formas de expressão e que é influenciada por vários fatores, dentre os quais, fatores sociais, biológicos e subjetivos. Diz os autores:

*A saudade pode virar depressão, crises de ansiedade, angústia, problema psicossomáticos que antes não existiam. A emoção pode ser transformada em dor. É comum as pessoas transferirem a tensão do estresse para o músculo, nas costas, e isso por mais que seja psicológico, causa dor. E a dor é real. É uma fase complicada principalmente para mulheres que passaram toda a sua vida dedicando-se exclusivamente aos filhos, quando eles vão embora, elas perdem o chão, sentem um vazio, uma perda de si mesma. (Aoyama et al., 2019, p. 47)*

Concordamos com os autores acima citados, quando dizem que a síndrome do ninho vazio pode trazer consequências preocupantes, o que pode afetar grandemente a conjugalidade do casal, o seu dia a dia, suas rotinas, o diálogo e o bem-estar de ambos. Gonçalves (2018) segue o pensamento aqui desenvolvido e reforça que alguns sintomas podem surgir durante esse processo, como por exemplo a depressão, distúrbios do sono, melancolia, distúrbios alimentares, diminuição da libido, raiva dentre outros:

*No caso das mulheres já maduras, quando elas “perdem” a companhia de seus filhos e estão enfrentando as amarguras da tão temida menopausa, tudo pode ficar ainda mais complicado.*

*Os filhos saindo de casa na mesma época em que a mulher está nesta fase de transição ela poderá ficar ainda mais vulnerável a contrair com mais intensidade a síndrome do ninho vazio porque é uma época em que quase todas as mulheres se sentem envelhecidas, sem função reprodutora, com autoestima baixa e sua imagem refletida no espelho já não lhe agrada mais, resultando em uma mulher emocionalmente abalada:*

*Não diferente da mulher o homem também passa por esta mesma dificuldade, a andropausa faz com que o homem se sinta aparentemente mais velho e muitas das vezes sua autoestima também está baixa interferindo em seu humor e em sua libido.*

*Tudo ficará alterado e nas suas atitudes do cotidiano ele também se sentirá emocionalmente abalado. (Gonçalves, 2018, para. 5, 6, 8)*

É importante entender que a SNV, muitas vezes, pode chegar de forma silenciosa, afetando o casal ou apenas um deles. Para Silva e Silva (2022) ela pode ser expressa por meio de quadros de ansiedade, dores e outras manifestações biológicas, mas que estão associadas a independência dos filhos frente aos pais que, se não são idosos, estão na fase adulta. Também pode resultar em morte, incluindo em falecimento por conta do suicídio:

*É de grande importância saber que não apenas mulheres, mas também os homens podem ser abarcados por esse problema (SNV). Diante de uma cultura fortemente fomentada pelos anseios de perpetuação da dominância patriarcal, foi inferido de que apenas as mulheres deveriam desenvolver um afeto e demonstrar suas vulnerabilidades emocionais, e de que os homens “não choram.” (Santiago et. al., 2020, p. 6).*

Ao se referir a essa ideologia de masculinidade, Santiago et al. (2020) afirmam que ela perpetua o aumento nas taxas de suicídios entre homens, e cita o relatório da Organização Mundial da Saúde (OMS), quando se observa que as taxas de suicídio por homens são maiores no Brasil (2020).

Concluindo, deve-se levar em conta que a Síndrome do Ninho Vazio pode atingir tanto o homem quanto a mulher, mas em diferentes intensidades. Nesse caso, tanto a personalidade quanto a singularidade de cada indivíduo podem interferir na caracterização de todo esse processo.

## Metodologia

A pesquisa realizada foi de natureza qualitativa, a qual, segundo Minayo (2001, p. 14):

*trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis.*

## Participantes

Participaram da pesquisa duas famílias, em que apenas o casal esteve presente. A escolha desses casais foi feita a partir da situação vivenciada por ambos ou por apenas um deles. Utilizou-se nomes fictícios para preservar o anonimato dos participantes.

## Instrumento da Pesquisa

Foi utilizada a entrevista semiestruturada, com roteiro prévio e duração média de 60 minutos.

## Procedimentos Éticos

Para a realização da pesquisa foram obedecidas as orientações da Resolução 510/16, da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa. A Resolução visa assegurar os direitos e deveres que dizem respeito à Comunidade científica, aos sujeitos da pesquisa e ao Estado.

## Procedimentos para a Coleta dos Dados

Inicialmente as pesquisadoras conversavam sobre a pesquisa, com o casal. Ao aceitar participar, eles assinavam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido -TCLE. Só então, a entrevista era iniciada.

## Análise das entrevistas

As entrevistas foram analisadas segundo Minayo (1999) e seguiram cinco passos: transcrição, leitura flutuante, pré-análise, análise e síntese. Os dados coletados foram essenciais para que as pesquisadoras tomassem conhecimento dos sinais e sintomas da Síndrome do Ninho Vazio. É importante ressaltar que se utilizou, para a análise, nomes fictícios visando preservar a identidade dos participantes.

Foram criadas três unidades de sentido: consequências emocionais geradas nos pais após a separação dos filhos; a conjugalidade após separação dos filhos e relação parental após a saída dos filhos.

## Ouvindo os Casais

Tabela 1  
Análise da primeira unidade de sentido

Unidade de Sentido	Comentários E Respostas
--------------------	-------------------------

<p>sequências emocionais geradas nos pais após a separação dos filhos.</p>	<p>“Eu nunca me preparei. Vou falar a verdade para vocês. Nunca pensei que ela fosse para tão longe. Eu sabia que ela ia casar, que ela ia sair de casa [...] eu fiquei assim perturbada, eu não dizia nada a ninguém, mas tinha hora que eu ficava pensando, está entendendo? Mas depois eu fui contornando e aceitando. Uma pessoa disse assim: Vera, os filhos nascem para isso. Mas, no começo não é bom não.” (Vera).</p> <p>"A saída da Mônica para o casamento não foi tão complicada. Complicado foi a saída do Miguel, um ano seis meses, quase que eu entro em depressão, aí eu sofri. Sofri isso porque eu sempre tirava duas tardes por semana para estar com ele. Era muito apegado, então aí foi um passarinho que voou e afetou muito assim até um ano, mais ou menos. Até hoje, mas no começo não foi fácil, entendeu?" (Lucas).</p> <p>“É eu. Eu acho que foi muito tranquilo assim, pelo menos para mim, a gente, o homem, a gente normalmente está fora, no caso de minha esposa, ela trabalha em casa, né? Ela é artesã e tem o ateliê dela em casa, então ela convivia num processo com os meninos, tanto de criança, como depois mais adulto, apesar de que a vida é muito corrida, deles, né? Depois que entram na escola e faculdade e etc. Então, basicamente, a gente nesse, nesse, nessa conjuntura de estudar, trabalhar basicamente” (Severino).</p> <p>"Para mim foi muito difícil, tá? Para mim foi bem difícil porque [...]foi o período que eu estava entrando em menopausa. Então eu estava assim, estava muito estranha [...] eu não. Não estava conseguindo lidar, né? Mas foi acompanhada por um médico. Tudo hoje, graças a Deus, está tranquilo, tem aí dos momentos assim, mas é aquela coisa, você respira, né? Segura... [...] A médica explicou que essa mudança hormonal é... Agita a gente, né? [...] então foi a parte emocional muito forte, mas depois que você entende que foi questão também hormonal, tudo você aprende a lidar isso. Enfim, o conhecimento vai ajudando, né? Então foi tudo nesse... nesse processo aí eu chorava muito [...]" (Lucia).</p>
--	---

*Observação.* Fonte: construção própria a partir das entrevistas.

Na entrevista, é perceptível as diferentes formas que cada família vivenciou a saída dos filhos de casa, pois mesmo tendo consciência que esse fato iria ocorrer, alguns não souberam lidar

direito com essa fase de adaptação do novo ciclo de sua vida. Uns tiveram sentimento de medo, de ficar só, perturbação, como foi o caso da Vera: “*eu fiquei assim perturbada, eu não dizia nada a ninguém, mas tinha hora que eu ficava pensando, está entendendo?*” Enquanto outros souberam lidar de uma maneira mais fácil, já que passavam mais tempo fora e trabalhando, como foi o caso de Severino: “*É eu. Eu acho que foi muito tranquilo assim, pelo menos para mim, a gente, o homem, a gente normalmente está fora*”. Portanto, percebe-se que cada um dos cônjuges lida com as mudanças da vida de acordo com a sua subjetividade e sua forma de ver o mundo, por isso, mesmo que vários casais passem pela mesma situação, cada um irá responder a ela de acordo com a sua singularidade.

Segundo Sartori e Zilberman (2009, p. 114), “a Síndrome do Ninho Vazio e outros eventos contribuiriam para desencadear a depressão em mulheres com outros fatores de vulnerabilidade, ou seja, a SNV seria um gatilho para a depressão nessas mulheres, mas não necessariamente a causa.” Assim, nos discursos das mães, podemos notar um sofrimento mais significativo, pois a fase que elas estavam vivendo, revelou outras dificuldades, como a menopausa, que contribuiu diretamente para que elas tivessem o seu estado emocional mais abalado. Não que os homens não sofressem, mas como o autor comenta, as mulheres têm um sofrimento maior causado pelas mudanças hormonais que estão impostas em suas vidas, chegando a momentos de não saber lidar com tantas modificações que estão ocorrendo ao mesmo tempo com suas mentes e corpos.

O estado emocional dos pais e a dinâmica da construção do papel parental, irão influenciar significativamente nesse momento de transição que é a saída dos filhos. Dessa forma, a condição de lidar ou não com a nova fase da vida dos filhos é singular, quando se leva em consideração que haverá uma nova rotina na vida desses pais que ficaram com o seu ninho vazio. Concordamos com Silva e Silva (2022, p. 27), quando eles enfatizam que:

*a área de atenção Papel Parental define-se pelos papéis familiares caracterizados pelos padrões comportamentais dos elementos da família em relação às expectativas e crenças face ao papel resultante do modelo funcional do sistema, e dos fatores culturais a ele subjacente.*

Nas famílias entrevistadas, os padrões comportamentais relacionados à função parental estavam bem definidos. Com exceção de um casal - Lucas e Vera - a mulher cuida dos filhos e o homem trabalha. No entanto, na saída dos filhos de casa, cada um dos casais entrevistados partilharam sentimentos diferenciados.

Fazendo uma análise dos sentimentos que os casais relataram, percebe-se que, principalmente as mulheres, mas também o caso de um homem (pai), apresentaram falta de adaptação à saída dos filhos, porém, com o auxílio do cônjuge e de médico, a aceitação do ninho vazio foi sendo construída com o passar do tempo. A busca por melhor conhecimento sobre essa nova fase de suas vidas contribuiu para lidar com as emoções ali presentes.

Tabela 2.  
Análise da segunda unidade de sentido

Unidade de Sentido	Comentários E Respostas
--------------------	-------------------------

<p>A conjugalidade após separação dos filhos</p>	<p>"É depois que elas foram embora [...]a gente agora é assim, vai para o banco, vão os dois, fazer compra, vão os dois. Então um é para fazer companhia ao outro. Vamos embora andar, porque a mente vazia é oficina do diabo. Todo dia eu faço uma hora de caminhada. A gente não tinha muito tempo para conversar, porque eu trabalhava e ele ficava com elas. [...] E assim a gente agora tem mais tempo de ficar... de ficar junto, porque elas foram embora, né? E o tempo da gente é assim vai viajar os dois juntos. Temos mais tempo para conversar, tem que recuperar o tempo, né? "(Vera)</p> <p>"[...]Então, depois da saída das meninas de casa, a nossa vida continuou a mesma e a gente até passou a ficar mais perto um do outro, porque temos mais tempo um para o outro, né? E Deus nos abençoando até chegar aqui, onde nós estamos agora em um Paraíso na Terra."(Lucas)</p> <p>"A gente ficou mais à vontade, vamos dizer assim, [...] A gente senta para assistir um filme, não tem problema com horário... há muitas vezes... a forma que a gente está vestida em casa também fecham as portas, Só tem nós dois, aí fica mais à vontade."(Lucia)</p> <p>"[...]o fato de trabalhar em home Office também a tem uma aproximação do estar mais em casa e tal, e aí é ajudou também nesse... no sentido da convivência, da conjuntura dela. E todo o processo que ela já falou aqui estava, estava passando tal, né? Isso aí... é... também colaborou também na conjuntura de forma pós, né? Ao longo da pandemia, também." "(Severino)</p>
--	--

*Observação.* Fonte: construção própria a partir das entrevistas.

As respostas dos casais com relação a como ficou a sua conjugalidade após a saída dos filhos foram: agora a gente tem mais tempo de ficar juntos e ficamos mais à vontade, referindo-se ao momento de maior companheirismo, pois o tempo que antes era dedicado a criação dos filhos, hoje passou a ser a deles, de maneira completa. Assim, uma nova fase foi

sendo imposta à vida dos casais, como: momentos de lazer, resolução de problemas juntos e conversas que antes não estavam tão presentes em suas vidas. Esse fato corrobora com o que Silva e Silva (2022, p.23) falam sobre essa fase do casal ao vivenciarem o ninho vazio: “O ninho vazio, na sua vertente transformadora, pode ser emocionante para o casal tornando-se uma transição enriquecedora, produtiva e criativa, reavivando o relacionamento com o parceiro”. Ou seja, a forma como aproveitaram seus momentos entre eles, servirá para realizar uma conexão e aproveitamento desse tempo livre que eles têm agora, acendendo uma nova perspectiva para esse novo ciclo.

Continuando com a análise das falas dos casais, percebemos que a conjugalidade foi melhorada, pois agora além de estarem vivendo uma nova fase, estão aproveitando e reacendendo as relações conjugais. Essa situação é relevante para eles, visto que nos momentos de dificuldade, por exemplo, a saída dos filhos de suas casas, eles buscaram edificar a união, fortalecendo o relacionamento com uma convivência mais frequente, duradoura e proveitosa.

Os fatos até aqui analisados, traduzem o pensamento de Sartori (2009), quando ela relata que existe uma melhora significativa quando os filhos saem de casa, porém, ainda assim, os pais buscam não perder a sua função parental, visto que eles mantêm uma relação presente, ajudam os filhos e netos quando eles precisam de socorro. Isso foi visto na fala do Lucas, quando ele relata que buscava estar presente na vida do neto: “eu sempre tirava duas tardes por semana para estar com ele”. Como também ajudar a sua filha no momento da criação do seu filho. Ou seja, mesmo que cada um esteja vivendo sua vida e tendo sua casa, a relação entre pais, filhos e netos permanece, para que o vínculo entre eles não se perca.

Tabela 3.  
Análise da terceira unidade de sentido

Unidade de Sentido	Comentários E Respostas
Relação parental após a saída dos filhos	<p>"Desde a partida da Maria para a Europa. A nossa comunicação é diária. A gente não passa um dia sem se comunicar. Passei três meses com a Maria quando nasceu meu segundo neto, porque não tinha ninguém a para ajudá-la. [...] A relação com a minhas filhas e meus genros são boas. Os genros são como filhos para nós, eles consideram a gente como pais."(Lucas)</p> <p>"a gente está sempre se vendo, não é longe. Né? [...] Então como a gente está basicamente no mesmo bairro, e basicamente a gente ou está conversando, nessa era Moderna." (Severino)</p>

*Observação.* Fonte: construção própria a partir das entrevistas.

Na fala dos pais, percebemos que a relação parental se tornou mais firme. A distância não prejudicou a comunicação e o sentimento de estar presente na vida dos filhos. Isso é perceptível nas partilhas de Lucas, em que ele diz: “Desde a partida de Maria para a Europa a nossa comunicação é diária. A gente não passa um dia sem se comunicar”. Assim, percebemos na entrevista que a relação entre os pais e filhos é contínua, mesmo que não seja de maneira presente, mas eles buscam utilizar outro meio de comunicação, como o celular, para manter o vínculo, mesmo que de maneira remota, os parentes buscam desempenhar seus papéis.

Para reduzir a saudade dos filhos e acompanhar o crescimento dos netos, A videoconferência foi uma ferramenta importante para permanência dos laços entre eles. Dessa forma, a tecnologia foi um ponto positivo para ajudar a atravessar essa fase do ninho vazio. De acordo com Silva e Silva (2022, p. 29), “as famílias estão em busca de uma nova forma de se

adaptar as mudanças sociais”. Com isso, os laços familiares são fortalecidos pelos novos meios de comunicação que são implantados socialmente.

A inclusão dos genros na família é fundamental na relação parental, isso facilita a interação entre os familiares. O entrevistado Lucas disse: “*Os genros são como filhos para nós, eles consideram a gente como pais*”. Segundo Silva e Silva (2022, p. 29) é criado um espaço de “relações recíprocas”. Percebemos na fala do Lucas que os vínculos afetivos foram construídos através dos momentos de encontros familiares presencial e virtual.

Portanto, podemos perceber em nossa análise que a síndrome do ninho vazio é uma fase presente em todo casal que tem filho, mas o que fica implícita na reflexão é a forma como cada indivíduo, com sua singularidade, consegue lidar com esse período. Pois ele irá trazer mudanças tanto no âmbito individual, mexendo com suas emoções e resultando em alterações hormonais, depressão e ansiedade, quanto da relação do casal, podendo aprimorar o vínculo e fortalecimento da relação do casal.

## Considerações finais

Com o objetivo de analisar a Síndrome do Ninho Vazio e suas possíveis implicações no convívio entre os pais e a separação dos filhos, essa pesquisa permitiu através de entrevistas semidirigida, perceber que a forma como os pais reagem a esse novo ciclo familiar, está implicada em um mix de emoções geradas no decorrer do processo de separação física dos filhos. Para alguns pais, a síndrome do ninho vazio veio de maneira mais marcante, com a presença da depressão e da menopausa nas mulheres. Para outros casais, ela chegou de maneira mais tranquila, pois os pais não apresentavam uma convivência tão imbricada com os filhos para resultar em um impacto maior em suas emoções, a partir dessa nova fase.

Também foi percebido que a convivência dos casais foi fortalecida. Eles conseguiram expandir seu tempo com responsabilidades e lazer entre eles, pois o momento que era dividido com os filhos, agora passou a ser compartilhado apenas com o casal. Desse modo, eles investem a relação com saídas, conversas e atividades que não faziam parte da sua rotina.

Mostrou ainda, que a relação com os filhos, foi sendo otimizada através de outras configurações de comunicação, como o celular, pois a rotina dos pais e filhos já não são mais as mesmas. Com isso, outras formas de convivência foram sendo impostas a eles, tais como conversa via redes sociais, vídeo chamadas e encontros nos fins de semana, pois o desejo deles, dos pais, era manter seus papéis parentais, mesmo que de maneira virtual.

Como conclusão, compreende-se que a maneira como os pais irão lidar com a saída dos filhos de sua casa para viverem suas vidas fora do ninho deles, ocorre de maneira singular. As reações parentais irão ocorrer de acordo com as suas percepções de mundo, como também de como foi construída a relação entre pais e filhos.

## Referências

- Aoyama, E. de A.; Santana, F. A. A.; Magalhães, K. R. M. & Claudino, K. C. de S. (2019). Aspectos Epidemiológicos da Síndrome do Ninho Vazio como Agravante aos Riscos de Depressão. *Revista Brasileira Interdisciplinar de Saúde*. ReBIS [Internet].
- Balieiro, C. R. B. & Donato, F. M. M. (2013). *O Ninho Vazio e Suas Implicações na Vivência Familiar*. Disponível em: [https://www.franca.unesp.br/Home/stae/eixo6\\_007.pdf](https://www.franca.unesp.br/Home/stae/eixo6_007.pdf) Acesso em: 16 de set. de 2022.
- Donida, N. P. & Steffens, S. R. (2018). *Síndrome do Ninho Vazio: Sentimentos das Mães em Relação a Saída dos Filhos de Suas Casas*. Anuário Pesquisa e Extensão UNOESC, São Miguel do Oeste.

- Gonçalves, J. F. (2018). *Síndrome do Ninho Vazio: O que é, Sintomas, o que fazer quando filho sai de casa?* Psicologia Viva Conexa. Out. Disponível em <https://blog.psicologiaviva.com.br/sindrome-do-ninho-vazio/#:~:text=A%20s%C3%ADndrome%20do%20ninho%20vazio%20tr%C3%A1s%20consequ%C3%A2ncias%20preocupantes%20para%20o,da%20libido%2C%20raiva%20dentre%20outros>. Acesso em 04 de abr de 2023.
- Lemos, M. (2021). *Síndrome do ninho vazio: o que é, sintomas e o que fazer. Tua saúde.* Disponível em: <https://www.tuasaude.com/sindrome-do-ninho-vazio/> Acesso em: 19 de set. de 2022.
- Maia, J. S. J. (s/d). *Relacionamento Entre Pais e Filhos: conflitos e Desencontros no Socioeducativo.* Disponível em: [https://semanaacademica.org.br/system/files/artigos/artigo\\_-\\_uaa4.pdf](https://semanaacademica.org.br/system/files/artigos/artigo_-_uaa4.pdf) Acesso em: 15 de set. de 2022.
- Minayo, M C S. (1999). *O Desafio do Conhecimento: Pesquisa Qualitativa em Saúde.* São Paulo, HUCITEC-ABRASCO.
- MINAYO, M. C. S. (Org.) (2001). *Pesquisa social: teoria, método e criatividade.* Petrópolis: Vozes.
- Minayo, M. C. S. (2008). *O desafio do conhecimento.* 11 ed. São Paulo: Hucitec.
- Santiago, D. E; Almeida, L. C; Gragio, M. C; Santos, M. K. R. & Oliveira, P. H. R. (2020). A síndrome do ninho vazio: reflexões e aproximações teóricas ao conceito. *Intr@ciência – Rev. Científica.* Ed. 20. dez. 2020.
- Sartori, A. C. R. & Zilberman, M. L. (2009). *Revisitando o conceito de síndrome do ninho vazio* Rev Psiq Clín. 2009;36(3):112-21. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/mB5SY5R8bzhQwj33sdBWPm/?lang=pt#> Acesso em: 16 de set. de 2022.

Silva, D. T. P & Silva, K. R. (2022). *Impactos Psicossociais da Síndrome do Ninho Vazio: Uma Revisão Bibliográfica*. UNA. Disponível em:  
<https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/24649/1/TCC%20-%20De%CC%81bora%20Tassiane%20e%20Kessia%20%5BVersa%CC%83o%20Final%2C%20P%C3%B3s-Banca%5D.pdf> Acesso em: 02 de abr. de 2023.