



**PSICOLOGIA**

**JOYCE CAMPOS SOARES MOREIRA**

**OS EFEITOS DA SÍNDROME DO NINHO VAZIO NO CONTEXTO  
PSICOSSOCIAL MATERNO**

**IPORÁ-GO**

**2023**

**JOYCE CAMPOS SOARES MOREIRA**

**OS EFEITOS DA SÍNDROME DO NINHO VAZIO NO  
CONTEXTO PSICOSSOCIAL MATERNO**

Artigo apresentado à Banca Examinadora do  
Curso de Psicologia do Centro Universitário  
de Iporá - UNIPORÁ como exigência parcial  
para obtenção do título de Bacharel em  
Psicologia.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dyullia Moreira de Sousa

**BANCA EXAMINADORA**

Dyullia Moreira  
de Sousa

Assinado digitalmente por Dyullia Moreira de Sousa  
CPF: 033746446-06 (2018) - FAL - CI-Doutora, CIB-Dyullia  
Moraes de Sousa, E-mail: moreira@unipora.com.br  
Módulo: E-LEI e não é autor deilei.docx (2018)  
Localização: sala de trabalho de psicóloga aqui  
Data: 2023-12-13 18:38:58  
Word Reader Versão: 10.0.0

---

Dyullia Moreira de Sousa

Docente Orientador(a)

Daniela Soares  
Rodrigues

Assinado digitalmente por Daniela Soares Rodrigues  
CPF: 033746446-06 (2018) - FAL - CI-Doutora, CIB-Dyullia  
Moraes de Sousa, E-mail: moreira@unipora.com.br  
Módulo: E-LEI e não é autor deilei.docx (2018)  
Localização: sala de trabalho de psicóloga aqui  
Data: 2023-12-13 18:38:58  
Word Reader Versão: 10.0.0

---

Daniela Soares Rodrigues

Coordenadora do Curso de Psicologia

Mikaella Magalhães  
Silva de Jesus

Assinado digitalmente por Mikaella Magalhães Silva de Jesus  
CPF: 033746446-06 (2018) - FAL - CI-Doutora, CIB-Dyullia  
Moraes de Sousa, E-mail: moreira@unipora.com.br  
Módulo: E-LEI e não é autor deilei.docx (2018)  
Localização: sala de trabalho de psicóloga aqui  
Data: 2023-12-13 18:38:58  
Word Reader Versão: 10.0.0

---

Mikaella Magalhães Silva de Jesus

Docente Convidado(a)

**IPORÁ-GO 2023**

# EFEITOS DA SÍNDROME DO NINHO VAZIO NO CONTEXTO PSICOSSOCIAL MATERNO

## EFFECTS OF EMPTY NEST SYNDROME IN THE MATERNAL PSYCHOSOCIAL CONTEXT

*Joyce Campos Soares Moreira<sup>1</sup>*

*Dyullia Moreira de Sousa<sup>2</sup>*

### RESUMO

Este estudo tem como temática a Síndrome do Ninho Vazio e seus efeitos no contexto materno, considerando que ela se origina da saída do último filho do lar familiar originando sentimento de tristeza que podem comprometer a saúde mental da mãe. O problema de pesquisa se instituiu com a seguinte pergunta: Como a síndrome do ninho vazio impacta na vida das mulheres/mães exclusivas do lar. Mediante o exposto, o objetivo geral do estudo foi investigar os efeitos que a Síndrome do Ninho Vazio impõe ao contexto psicossocial materno. Em sua materialização, optamos pela pesquisa bibliográfica, dimensionada a partir da análise de artigos, livros, teses e dissertações, as quais foram pesquisadas no SciELO, PubMed e Lilacs, bem como nas bibliotecas virtuais e repositórios institucionais. Os resultados obtidos apontaram para o fato de que a Síndrome do Ninho Vazio ocorre quando a família não consegue lidar com a saída do último filho de casa e acomete, de forma significativa, as mães, principalmente as que não exercem nenhuma atividade laboral fora de casa. Nos casos em que a Síndrome do Ninho Vazio evolui para o sintomas de depressão, a psicoterapia é indicada para que as emoções sejam controladas e o papel materno ressignificado. Não obstante, dentre os resultados também observamos que a ressignificação do papel materno não quer dizer abandono dos sentimentos, mas o redirecionamento da rotina para outras atividades.

**Palavras-chave:** Filhos. Maternidade. Síndrome do Ninho Vazio.

---

<sup>1</sup> Graduanda em Psicologia pela UNIPORÁ, GO. Email:

<sup>2</sup> Orientadora, Bacharel (UFMT) Mestranda em Psicologia (UFG) Docente do Curso de Psicologia da UNIPORÁ. Email: dyu.moreir@gmail.com

## ABSTRACT

This study's theme is Empty Nest Syndrome and its effects in the maternal context, considering that it originates from the last child leaving the family home, giving rise to feelings of sadness that can compromise the mother's mental health. We emphasize that the research problem was established with the following question: How does empty nest syndrome impact the lives of women/mothers exclusively at home. In the case of mothers, the departure of their children from home brings about several conflicting emotions, ranging from the impression of uselessness to the suppression of the role of mother. Based on the above, the general objective of the study was to investigate the effects that Empty Nest Syndrome imposes on the maternal psychosocial context. In its materialization, we opted for bibliographic research, based on the analysis of articles, books, theses and dissertations, which were searched in SciELO, PubMed and Lilacs, as well as in virtual libraries and institutional repositories. The results obtained pointed to the fact that Empty Nest Syndrome occurs when the family is unable to deal with the departure of the last child from home and significantly affects mothers, especially those who do not carry out any work activity outside the home. , who suffer from the impact of the loss of maternal identity and the feeling that they are no longer useful, which can lead to symptoms of depression. In cases where Empty Nest Syndrome evolves into symptoms of depression, psychotherapy is indicated so that emotions can be controlled, and the maternal role can be given new meaning.

**Keywords:** Children. Maternity. Empty Nest Syndrome

## 1 INTRODUÇÃO

Normalmente, os filhos e filhas moram com seus pais até a juventude e em muitas famílias até a idade adulta. Nessa experiência, grande parte das mães encara a saída dos filhos de casa como parte natural do processo de desenvolvimento e conquista de sua independência. O sentimento originado se volta para a satisfação, como se houvesse cumprido um de seus papéis, o de mãe (Ferreira, 2012).

No entanto, para algumas mães, a saída dos filhos e filhas resulta em um processo doloroso, pois há o vazio em relação ao sentimento proporcionado pela maternidade, ocasionando a dor pelo distanciamento físico. Especialmente as

mulheres que escolhem como principal função o papel de mãe e dona de casa, vivenciam uma fase denominada “ninho vazio”, sendo apresentada por Carter e McGoldrick (1995).

Todas as mudanças e as emoções decorrentes da saída dos filhos podem alimentar sentimentos negativos e dependendo de como a família lida com esse processo, pode acarretar sofrimento psíquico. Quando a mãe não consegue lidar com a passagem da prole para o estágio adulto, as mudanças decorrentes da finalização do papel geracional mexem com seus sentimentos, principalmente em relação ao papel exercido na criação dos filhos (Ubaidi, 2017).

Nesse sentido, o problema de pesquisa se instituiu com a seguinte pergunta: Como a síndrome do ninho vazio impacta na vida das mulheres/mães que não trabalham fora?

Carbone e Coelho (2017), ao mencionarem as mudanças socioculturais reforça que a sociedade obrigou a família a se adaptar às mais variadas circunstâncias, pois o passar do tempo inseriu e ainda inserirá novas e contínuas transformações. Em seu conceito mais simples, compreendemos que a família seja produto das relações estabelecidas, das quais fazem parte os saberes culturais, bem como os costumes que a regem.

Ao vivenciarem o período da maturidade, os filhos optam por sair de casa, seja por questões profissionais, educativas ou para constituir suas próprias famílias. Os jovens podem ainda optar por uma vida com mais liberdade e autonomia e ao saírem de casa, provocando nos pais e mães o sentimento de que não são mais úteis para os filhos. Fora do lar, eles não podem ser monitorados constantemente e o papel materno e paterno perde sua validade.

Com isso, os pais passam a experimentar diversos sentimentos, desde a solidão até a ideia de que não são mais úteis. No caso das mães, a saída dos filhos de casa insere diversas emoções conflitantes, que vão desde a impressão de inutilidade, quanto da supressão do papel de mãe. Observando essa realidade, é que a presente pesquisa se justificou, partindo da necessidade de ampliar os estudos sobre a Síndrome do Ninho Vazio e seu impacto no contexto social materno.

Ressaltamos que a temática foi escolhida por representar uma situação vivenciada, principalmente pelas mães que não exercem alguma atividade laboral fora de casa e se dedicam quase que exclusivamente à criação dos filhos e filhas. Nesse sentido, é importante ampliar os conhecimentos acerca da temática.

Pressupõe-se que tal fenômeno pode ser mais significativo em mulheres devido ao seu papel historicamente estabelecido, voltado para a maternidade e cuidado com a família. Considera-se, então, que a perda do papel tradicional de cuidar dos filhos, associada à dificuldade de vê-los partindo pode afetar a identidade, a autoestima e o autoconceito das mães, ocasionando a Síndrome do Ninho Vazio. Mas, nem sempre o ninho vazio provoca sentimentos negativos nas mães, mas a mistura de emoções surgidas com a saída dos filhos de casa podem suscitar culpa associada à intensa preocupação em relação ao bem-estar da prole, gerando ansiedade e podendo levar a um quadro depressivo.

Considerando os impactos que a Síndrome do Ninho Vazio inserem na vida da mulher, faz-se necessário compreender melhor de que forma as mães passam pelo processo de mudança e sentem os efeitos da Síndrome do Ninho Vazio, a qual impõe significativas transformações capazes de interferir no bem-estar físico e emocional delas. Assim, com o estudo, pretendemos construir saberes relativos aos sentimentos suscitados nas mães quando os filhos.

Ademais, enquanto profissional do âmbito da Psicologia, é preciso oferecer meios para que as mães possam lidar com as próprias emoções em relação à sua função materna, pois se os filhos não carecem mais de cuidados constantes, isso não significa que sua identidade feminina precise ser anulada. Desse modo, esperamos que o estudo contribua com a sociedade como um todo, pois os efeitos da Síndrome do Ninho Vazio pode trazer prejuízos psicossociais às mães, afetando seu cotidiano, bem como o seu entorno familiar.

Diante disso, entendemos que a saída dos filhos de casa cumpre com o aspecto sociológico da vida em comunidade. Assim, o objetivo geral do presente estudo foi: Investigar os efeitos que a Síndrome do Ninho Vazio impõe ao contexto psicossocial materno. Por sua vez, os objetivos específicos foram os seguintes: analisar a evolução sociocultural pela qual as famílias passaram ao longo da história; discorrer sobre o conceito de Síndrome do Ninho Vazio e seus efeitos na exclusão do lar além de, evidenciar as possibilidades psicoterapêuticas voltadas para as mães que sofrem com Síndrome do Ninho Vazio.

## 1.1 REFERENCIAL TEÓRICO

### 1.1.1 Evolução sociocultural e histórica da família brasileira

Ao longo de seu processo histórico, a família, enquanto instituição passou por grandes transformações, mas manteve a ideia de unidade social e primeiro lugar da construção cultural de seus membros e no Brasil, o Período Colonial marca a formação das primeiras famílias, pautadas pelas regras estabelecidas pela sociedade portuguesa (Campos; Melo, 2022).

Campos e Melo (2022) ressaltam que família brasileira foi constituída a partir da ideia do patriarcado, ou seja, a partir da ideia de que o pai seria a figura mais importante da casa e, principalmente, conforme os moldes burgueses. Com o passar do tempo, a união entre homens e mulheres que antes era livre, se tornou ligada ao matrimônio, o que passou a direcionar a identidade dos grupos familiares. Nesse sentido, a literatura relata que três momentos históricos marcam a família brasileira, sendo o modelo tradicional, o qual perdurou desde a Colonização até o final do século XVIII; o modelo moderno, verificado entre o século XIX e a primeira metade do século XX e o modelo contemporâneo, iniciado na década de 1960, que perdura até o presente (Rocha, 2019).

De acordo com Campos e Melo (2022), o modelo familiar tradicional foi pontuado pelo contexto social predominante na sociedade colonial, baseada na escravização e patriarcalismo. Grande parte das pessoas viviam nas propriedades rurais e a vida girava em torno da elite dominante em um entorno composto por escravizados e os membros das famílias.

Ferlini (2019) evidencia que as famílias coloniais não eram formadas apenas pelos laços consanguíneos, pois além dos parentes de sangue, as casas abrigavam aqueles que se aproximavam por outros elementos, principalmente o religioso ou afetivo, como ocorria com os “compadres”. “Todos deviam obediência para a figura do patriarca, pois todos estavam sob a proteção e ordens dele, independente da relação estabelecida.” (Campos; Melo, 2022, p. 2).

Queiroz *et al.* (2015) argumenta que no Brasil Colônia cada integrante da família exercia alguma atividade pautada nos costumes e tradições. A vida doméstica era totalmente direcionada pela tradição patriarcal e a legislação se encontrava direcionada à manutenção do pátrio poder, ou seja, tanto nos lares, quanto fora deles, o pai ou a prole do sexo masculino deveriam ser obedecidos, visto que representavam

a sociedade e como tal, precisavam ser respeitados de forma irrestrita. Esse cenário é descrito por Campos e Melo (2022) da seguinte forma:

Os outros membros da família apenas obedeciam e temiam as punições advindas do patriarca e detinha níveis sociais diferentes – as esposas ficavam reclusas em casa e os filhos ocupavam apenas um papel instrumental na família – e os dois detinham o mesmo nível social dos escravos (Campos; Melo, 2022, p.4).

Sem voz e sem vez, as mulheres eram destinadas à procriação, em casamentos arranjados e tratados como negócios entre os chefes de família. Mediante a necessidade de estabelecer laços políticos, o patriarca era apoiado pela elite baseada nas terras e na quantidade de escravizados que cada um possuía, reflexo do poder de compra dos grandes senhores (Rocha, 2019).

As famílias menos abastadas, formadas por poucos membros ou a partir da miscigenação e concubinato, com filhos considerados ilegítimos, eram relegadas ao trabalho e o modelo patriarcal, embora presente em todas as épocas históricas, com maior ou menor força, perdeu sua pungência a partir da vinda da Família Real para o Brasil, em 1808 (Silva, 2020).

Silva (2020) relata que a transferência da Corte para o Brasil trouxe significativas mudanças, não apenas em relação à política ou à economia, mas inseriu as transformações no âmbito sociocultural, o que se refletiu nas famílias. O ideal de vida europeu passou a pontuar a vida e o comportamento da elite brasileira, a qual refletiu a ideia da aristocracia da Europa, na qual não bastava acumular posses, mas era preciso o mínimo de intelectualidade para que pudessem se equiparar à burguesia europeia.

A insistência na busca pelos padrões burgueses visava consolidar um exemplo de família mais politizada e menos patriarcal, ou seja, pautada na força da elite em ascensão e decadência da mentalidade colonial considerada arcaica. O avanço dos conhecimentos medicinais fizeram com que a família se centrasse na consanguinidade como forma de definir a parentalidade e com isso as relações familiares não mais eram pautadas pela afetividade ou religiosidade e sim, pelas aproximações do parentesco sanguíneo (Vainfas, 2021).

Os papéis dos membros familiares foram bem definidos e diferenciados para o “bom funcionamento familiar”, atribuindo para cada indivíduo uma responsabilidade – a mulher era responsável pelo cuidado doméstico e criação dos filhos; o marido ficava com o papel de provedor; os filhos, antes apenas pequenos adultos que cresceriam para ajudar a família, tornam-se a figura central da família (Campos; Melo, 2022, p. 4).

Silva (2020) ressalta que a partir da redefinição dos papéis no âmbito da família, fez com que a figura do patriarca se enfraquecesse e a mãe passou a exercer maior influência na educação da prole, ao passo que as famílias se tornaram menores. Além disso, houve maior valorização da vida privada e isso se refletiu na arquitetura das residências, com cômodos preparados para a interação e outros, destinados ao descanso e à privacidade. A família não era mais uma extensão da sociedade manifestada fora de casa, se tornando restrita aos seus membros.

Com a modernidade, a família deixou de ser resultado de uma negociação vantajosa e passou a representar o produto da manifestação dos desejos e sentimentos dos cônjuges. O ideal de família nuclear, formado pelo marido, esposa e sua prole tornou-se imperativo na sociedade, principalmente ao final do século XIX. Destacamos que o novo modelo familiar, calcado nas relações afetivas não atingiu uma considerável parte da população brasileira, visto que a realidade da elite não alcançava a camada popular (Vainfas, 2021).

Na década de 1960, a inserção definitiva da mulher no mercado de trabalho fez com que a família sofresse novas transformações. A partir da expansão capitalista e o fortalecimento das relações de produção e consumo, bem como as manifestações consignadas ao movimento feminista e a aprovação do divórcio, a família se inseriu no contexto contemporâneo, o qual se mostrou distante do patriarcalismo e mais próximo de uma relação mais igualitária entre homens e mulheres (Silva, 2020).

A profissionalização feminina impôs novas e importantes mudanças nos núcleos familiares, pois se antes, era primordial que a mulher ficasse em casa e exercesse sua maternidade, além dos afazeres doméstico, depois, as atividades laborais em outros espaços trouxe a possibilidade de novos arranjos familiares (Rocha, 2019). Ademais, conforme destacado por Campos e Melo (2022), a contemporaneidade inseriu mudanças que propiciaram e ainda permitem novos arranjos entre os componentes de uma mesma família, redefinindo os papéis e ressignificando a atuação de cada um.

Nessas novas formas, encontram-se famílias de pais separados (em que os filhos não convivem com a figura materna ou paterna), constituídas por casais homossexuais com filhos (adotados ou gerados em laboratório), formadas por irmãos e sobrinhos, avós, netos, entre outros parentescos, famílias monoparentais (constituídas apenas de filhos e uma figura parental), famílias formadas por uniões de pessoas com filhos de outros casamentos e mais formas de famílias a serem definidas. Nesse contexto, a definição contemporânea de família acaba sendo alicerçada nos aspectos afetivos de

proximidades com entes queridos e na opinião dos membros sobre o que os fazem ser parte de uma família (Campos; Melo, 2022, p. 7).

Em qualquer período histórico a mulher teve um papel singular, não apenas o de gerar a prole, como ocorreu na época mais tradicional, mas o de regular as relações constituídas no seio familiar. Com a evolução da sociedade, a mulher se inseriu no trabalho exercido fora de casa, mas isso não significou que sua função materna foi excluída. Na maioria dos contextos, ela é mãe, esposa e profissional, resultando em uma jornada quase infinita. Aquelas que optam ou não podem exercer alguma atividade laboral fora de casa, normalmente acompanham o crescimento dos filhos, cria expectativas quanto ao desenvolvimento deles e sofrem quando eles decidem que é chegada a hora de deixarem seus lares (Rocha, 2019).

### 1.1.2 A Síndrome do ninho vazio e seus efeitos

O ninho vazio é um termo utilizado para se referir ao momento em que o último filho ou filha deixa a casa paterna, sendo definido a partir de dois conceitos, o primeiro, determinado pelo desconforto sentimental da família e o segundo, referente às mudanças verificadas nos papéis que os pais assumem (Sartori, 2012).

Carter e Mcgoldrick (2015) ressaltam que o ninho vazio constitui a fase de evolução da paternidade e maternidade, podendo ser descrita como sendo o momento no qual aos filhos é permitido que se insiram efetivamente no mundo que existe fora da segurança de seus lares. Quanto aos pais e mães, com a saída de casa do último filho é oportunizada a reorganização de seu cotidiano, sem a presença constante da prole. “ O fechamento desse ciclo necessita que o jovem se desprenda dos pais, mas sem cortar os laços com sua família” (Cruz, 2018, p. 5).

Para algumas famílias a saída dos filhos representa um momento de conclusão de um ciclo para o início de outro e consideram que seja uma oportunidade para ressignificar a família e assim, explorar novas possibilidades e assumir novos papéis. Já em outros núcleos familiares, o sentimento de ruptura, vazio e perda ocasionam sofrimento, principalmente quando os genitores não compreendem que os papéis de pai e mãe continuam, mas com outro significado. Com o casamento e o nascimento dos filhos e filhas, muitos casais passam a se dedicar exclusivamente à educação, proteção e provimento da prole. Quando o ninho se torna vazio, pais e mães precisam

pensar na resignificação da relação conjugal, pois as responsabilidades paternas e maternas não serão primordiais (Carter; Mcgoldrick, 2015).

Cervený e Berthoud (2017) declaram que os genitores consideram que a saída do último filho seja o momento mais difícil, pois mesmo sem perceber, alimentam a expectativa de que a prole permanecerá em casa. Nesse sentido, ao optar por viver sua vida com maior independência, o filho ou a filha impõe aos pais o sentimento negativo, originado da frustração pela idealização que não deu certo. Sobre esse aspecto, Cruz (2018, p. 5) denota que “Essa saída do jovem da casa dos pais é marcada, tanto para ele quanto para a família; nesse momento o jovem traça seus objetivos e metas, e com isso percebe-se que são percursos diferentes da qual sua família está trilhando.”

A ideia de ninho vazio originou-se nos Estados Unidos, sendo cunhada em 1890, para descrever os sentimentos que os genitores experimentavam. Essas emoções são descritas a partir do modelo sociocultural norte-americano, no qual o filho ou a filha, ao completarem determinada idade são impelidos a sair de casa, seja para estudar, seguir carreira militar ou trabalhar. Por exemplo, quando se trata do ensino superior, os sujeitos passam a morar nos campus e vão para casa somente a passeio. No Brasil, o costume de os filhos deixarem as casas para estudar não é constante e pode ser transitório, ou seja, eles saem de casa por um tempo e depois retornam para os lares e prosseguem com a vida profissional (Cruz, 2018).

Para McCullough e Rutenbergl (2016) os pais devem promover a satisfação das necessidades mais básicas de sua prole, mas também precisam estar preparados para permitirem que os filhos sigam seus próprios caminhos, pois isso corresponde a uma importante etapa do crescimento pessoal. Não é somente os jovens que precisam crescer e amadurecer para irem em busca de seus próprios objetivos, mas os pais e mães devem entender que a ordem natural da sociedade é esta: os genitores criam seus filhos para que eles possam viver em sociedade e ao crescerem, alcem seus próprios voos.

Quando as mudanças são entendidas pelo casal, a rotina não é afetada pela saída do filho, ao contrário, ela é resignificada. O relacionamento com a prole costuma se tornar mais madura, pois não se baseia apenas nos cuidados. Diante disso, é evidente que a família se torna ainda mais fortalecida, pois seus membros entendem que o núcleo familiar não se desfaz quando os filhos e filhas saem de casa, ele apenas assume novo ritmo cotidiano (McCullough; Rutenbergl, 2016).

Cruz (2018) ao citar Hollis (2015) ressalta que “[...] quando ocorre a saída dos filhos de casa, os pais vivenciam uma perda parcial da sua própria identidade, tendo em vista que a maioria dos pais ficam felizes quando seus filhos saem de casa, para seguir novos horizontes.” No entanto, pelo sentimento de perda experimentado pelas mães, em muitos lares, no lugar da felicidade, instala-se a tristeza, o sofrimento e a sensação de que, por não ter a presença dos filhos, os papéis paternos e maternos são invalidados (Hollis, 2015).

A literatura nos apresenta a existência de alguns determinantes que podem influenciar a saída de casa e conhecê-los é significativo quando se trata da compreensão das mudanças nas relações estabelecidas entre as gerações, bem como nos padrões de fecundidade e nos modelos familiares (Nascimento, 2006).

Segundo discorrido por Carbone e Coelho (2017), a família precisa compreender que o filho adulto precisa buscar sua independência e isso pode ocorrer a partir de sua saída. O contexto socioeconômico brasileiro faz com que os filhos e filhas permaneçam em casa, mesmo estando bem colocados profissionalmente.

Ocorre que em muitos lares, a renda originada do labor jovem contribui para a manutenção do padrão de vida e com isso, os filhos e filhas optam por deixar o lar somente na iminência de formarem um novo núcleo familiar. Além disso, é comum que pais idosos dependam de seus filhos e filhas e assim, em vez de buscar outros locais para se estabelecerem, preferem ficar no lar original. Quando as mães não trabalham fora, sobretudo as que são aposentadas, o pensamento sempre se volta para os cuidados com os filhos, visto que elas não mais se dedicam às atividades exercidas em outros espaços. Quando eles saem de casa, instala-se novamente a ideia de perda da funcionalidade, impactando a qualidade de vida materna (Carbone; Coelho, 2017).

Ainda sobre as questões socioeconômicas características do Brasil, ressaltamos que muitos filhos e filhas saem de casa para morarem sozinhos e vivenciar sua independência e por vários motivos, acabam retornando aos seus lares. No entanto, é preciso compreender que mesmo a partir da motivação para ficarem por tempo indeterminado, o natural é que os genitores se preparem para a saída dos filhos e filhas (Carbone; Coelho, 2017).

Os referidos autores destacam que as mães sofrem com o ninho vazio de forma mais profunda, pois a mulher, desde os tempos mais remotos, a maternidade foi imposta à mulher e ela não cessa mesmo depois dos filhos crescidos. Carbone e

Coelho (2017) denotam que o sofrimento materno em relação ao ninho vazio decorre da visão que as mães possuem de que são protagonistas na história de vida da prole. Ao se dar conta de que não é bem assim que a realidade é construída, as mães passam a sofrer, de fato, pela sensação de vazio que fica quando os filhos saem.

Carbone e Coelho (2017) nos lembram que o processo de separação do filho em relação aos pais inicia-se desde muito cedo. O primeiro dia na escola é um dos primeiros pontos dessa ruptura e conforme vai crescendo, outros momentos são constituídos até a fase adulta, quando a sociedade passa a exigir que filhos e filhas assumam seu lugar no mundo.

É preciso que as mães entendam que existem perdas e ganhos na saída dos filhos, mas o que normalmente ocorre é a confusão decorrente da ambiguidade de sentimentos, pois sentem-se obrigadas a apoiar o filho ou filha, mas compelidos a evitar esse processo. Não obstante, devido à ligação materna, as mulheres tendem a sofrer mais com a Síndrome do Ninho Vazia, posto que a maioria das pesquisas tem a figura feminina como sujeito. Nesse sentido, é visível que poucos pesquisadores se interessem pelos sentimentos que a saída dos filhos suscitam nos pais (Cruz, 2018).

Em um estudo realizado por Sartori (2012) o autor observou que em um grupo de 27 homens e outro formado por 27 mulheres, com filhos que estavam iniciando o ensino superior, os pais não demonstraram muita emoção frente à expectativa da saída dos filhos. No entanto, isso não significa que não sofram com a Síndrome do Ninho Vazio, mas por questões culturais não conseguem demonstrar seus sentimentos. Já as mães participantes apresentaram emoções de forma mais aparente e expressaram o desejo de que os filhos permanecessem em casa por tempo indeterminado. O estudo também evidenciou que quanto maior o nível socioeconômico, maior é o sofrimento ocasionado pela Síndrome do Ninho Vazio.

### 1.1.3 Possibilidades psicoterapêuticas voltadas para as mães que passam pela Síndrome do Ninho Vazio

Em seus estudos, Fávaro (2017) discorreu sobre o papel da mulher no contexto sociofamiliar, ressaltando que ela ocupou, ao longo da história, um lugar considerado fundamental e isso ocorreu, principalmente, por meio da maternidade. A função materna é descrita como elemento agregador da família e mesmo sob a autoridade

patriarcal, durante muito tempo coube à mulher educar e ensinar à prole como viver em sociedade. Esse papel, na contemporaneidade, não é mais exclusivo da mulher, uma vez que a família também foi ressignificada, não sendo mais nuclear, centrada no matrimônio.

Compreendemos que, ao longo da história, a maternidade foi uma das funções mais exigidas da mulher pela sociedade, o que, de certo modo, deu alguma visibilidade a ela, embora isso não signifique uma valorização de suas funções. Ressaltamos que os sentimentos da mulher em relação aos filhos resulta de um constructo sociocultural e esse amor materno independe dos instintos ou mesmo da consanguinidade (Roudinesco, 2016).

As emoções contraditórias que permeiam a mulher/mãe na Síndrome do Ninho Vazio representam a dicotomia em relação ao discurso de que a maternidade deve ser exercida de forma plena e o dever materno é algo natural, a ser levado por um longo tempo. Desse modo, entendemos que para a mãe que não trabalha fora e se dedica exclusivamente à prole, a saída dos filhos insere a ideia de não ter cumprido bem seu papel (Osório, 2017).

Para Aoyama *et al.* (2019) as mulheres são as que mais sofrem com a Síndrome do Ninho Vazio, principalmente as que não trabalham fora, seja por opção ou devido à idade. Quando exercem alguma profissão, a maternidade é fundamentada nos cuidados, mas não há dependência em relação à identidade de mãe.

De acordo com Aoyama *et al.* (2019), nas culturas na qual os filhos saem de casa ao atingirem a maturidade, esse processo não é tão conflitante, visto que as mães já se preparam para a separação e mesmo quando não exercem alguma atividade laboral fora de casa, não se sentem como se sua maternidade fosse encerrada.

Uma das grandes dificuldades das mães com a síndrome se encontra em abrir espaço para vivenciar novas experiências, pois na maior parte das vezes, a dedicação foi exclusiva aos filhos. Nesse sentido, torna-se essencial a busca por terapias capazes de reconectá-las ao prazer de viver e construir novos sonhos e planos. No caso das mulheres que não trabalham fora, a descoberta de novas atividades podem ser o diferencial e a psicoterapia poderá fazer com que descubram os novos papéis que podem ser exercidos, além da maternidade (Bertunes; Bonini, 2022).

O passar do tempo e o processo de envelhecimento demarcam a maturidade dos casais e podem ser determinantes para o afastamento das atividades que

costumavam fazer juntos antes do nascimento dos filhos. Em alguns casos, a dedicação aos cuidados com a prole ocasiona até mesmo a perda da intimidade conjugal e a literatura traz evidências da dificuldade que os casais possuem em continuar a viver juntos após a saída dos filhos de casa (Bertunes; Bonini, 2022).

Mediante o exposto, ressaltamos o discurso de Ayoama (2019) que uma das dificuldades relacionadas aos filhos quando eles decidem deixar suas casas se encontra no reconhecimento de que esse processo é natural. A mãe que está o tempo todo no lar, cuidando das necessidades de sua família, crê que sua função será interrompida, o que alimenta o sentimento de inadequação ou de perda da identidade materna. Diante dessas emoções, o auxílio terapêutico será essencial, para que a saudade natural não se transforme em sintomas de depressão.

A Síndrome do Ninho Vazio pode resultar na depressão e nesses casos, o acompanhamento psicológico é altamente recomendado. As intervenções psicoterapêuticas irão promover as mudanças de hábitos e trazer informações importantes sobre as formas de encontrar outras motivações e ocupação para o cotidiano. Ressaltamos que a depressão decorrente da síndrome pode necessitar das terapias medicamentosas e nesse sentido, além de procurar um psicólogo, a mãe deverá ser atendida por um psiquiatra (Bertunes; Bonini, 2022).

Um dos fatores significativos na psicoterapia se encontra no acolhimento da angústia materna sem que haja julgamentos. A mãe em sofrimento costuma silenciar seus sentimentos e nem sempre o entorno possui sensibilidade suficiente para avaliar que algo não esteja correndo bem em relação às emoções maternas. Quando se trata da mulher que não trabalha fora, o tempo que antes era destinado ao cuidado ficará ocioso, o que evidencia a necessidade de preenchê-lo. No caso das mães idosas aposentadas, pode ocorrer que os cuidados sejam a única atividade realizada e a mudança no cotidiano ou mesmo a retomada de hábitos esportivos e sociais deve ser estimulada (Souza, 2018).

De acordo com Souza (2018) o atendimento psicoterapêutico é personalizado e dimensionado segundo o perfil e a necessidade da pessoa. Nesse sentido, ressaltamos que o psicólogo é responsável pelo direcionamento das sessões, instituindo um ambiente de acolhimento. Nele, a mãe poderá, além de expressar seus medos, relatar os sentimentos e o que a incomoda em relação à saída do(s) filho(a)(s) de casa. Dentre as intervenções psicoterapêuticas possíveis nos casos da Síndrome

do Ninho Vazio, a literatura aponta para a psicoterapia breve, terapia breve, psicoterapia interpessoal e a terapia familiar.

Sonneborn e Werba (2013) ressaltam que a psicoterapia corresponde a um local de acolhimento, visto que cabe ao psicólogo mediar o processo de escuta ativa e não violenta, o que corresponde a uma ação destituída de preconceitos. Nesse sentido, a mãe acometida pela Síndrome do Ninho Vazio pode se expressar com maior liberdade, diferentemente do que pode ocorrer quando há o desabafo com algum ente familiar.

Para Sonneborn e Werba (2013), o vínculo terapêutico é pautado pela confiança que o paciente desenvolve em relação ao profissional e é essencial que isso ocorra, pois é o processo responsável por toda a dimensão curativa da terapia. Auxiliar a mãe a retomar e reconstruir sua identidade como mulher é essencial para que ela consiga ressignificar sua vida após o exercício integral da maternidade. Segundo os referidos autores, o acolhimento psicoterapêutico é:

[...] uma postura ética que implica na escuta do usuário em suas queixas, no reconhecimento do seu protagonismo no processo de saúde e adoecimento, e na responsabilização pela resolução, com ativação de redes de compartilhamento de saberes (Sonneborn; Werba, 2013, p.7).

O estágio de vida da mulher no qual ocorre a Síndrome do Ninho Vazio produz mudanças que impactam negativamente sua saúde. Nesse sentido, a psicoterapia irá auxiliar a retomada do bem-estar psíquico da mãe, fortalecendo-a para compreender que a separação é um processo natural da maturidade dos filhos e não representa o fim da função materna, mas somente a ressignificação da maternidade (Silva; Rohde, 2014).

## **2 MATERIAIS E MÉTODOS**

Para que os resultados pudessem ser alcançados, a pesquisa foi exploratória, de cunho qualitativo e se valeu da pesquisa bibliográfica em sua materialização. Gerhardt e Silveira (2009) definem que a pesquisa qualitativa visa explicar o porquê da ocorrência dos fenômenos, buscando não quantificar e sim, expressar os valores e suas narrativas. Por sua vez, Gil (2007) nos chama a atenção para a pesquisa exploratória, a qual é qualificada como sendo aquela que promove o estado da arte sobre determinado assunto, tema ou problema.

O mesmo autor ressalta que a pesquisa bibliográfica serve para que o pesquisador construa um referencial teórico consistente, pautado em estudos que já foram cientificamente validados. Ressaltamos que os dados necessários para a consecução dos objetivos e resposta ao problema de pesquisa, foram obtidos por meio da busca no Google Acadêmico, PubMed, SciELO e nos repositórios institucionais.

Os critérios de inclusão se valerão das palavras-chave que serão utilizadas tais como “ninho vazio”, “maternidade”, “síndrome do ninho vazio”, “psicoterapia”, “efeitos” e outros termos que se fizerem necessário. Quanto aos artigos, optamos por aqueles publicados nos últimos dez anos, o mesmo não valendo para as demais pesquisas, pois algumas pesquisas foram validadas a mais de vinte anos e representam conceitos importantes para o estudo. Ressaltamos que os artigos, livros, teses e dissertações serão analisados e comporão o texto final da pesquisa, por meio dos resultados analíticos.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Ao longo da história as mulheres foram consideradas como peças centrais no funcionamento dos lares, bem como na organização familiar. Com isso, sua identidade sempre se encontrou entrelaçada à maternidade, na criação dos filhos e exercício do papel de esposa. As pesquisas realizadas por Rocha (2019) destacaram que independente do período histórico, a mulher exerceu um papel essencial na manutenção da ordem familiar e na educação dos filhos.

Sobre a evolução dos modelos familiares brasileiros desde o período colonial, os estudos de Campos e Melo (2022) evidenciaram que inicialmente o patriarcalismo tradicional predominou e o conceito de família, nesse período, se voltava para os costumes e tradições, sendo o papel exercido pelas mães condicionados ao pátrio poder masculino, o qual dimensionava todas as relações estabelecida nos lares e fora deles.

Segundo Vainfas (2021), com a chegada da Família Real ao Brasil, em 1808, o país deixou de ser dominado pelos senhores de engenho e plantadores e passou a vivenciar o ideal europeu e ascensão burguesa. Isso se refletiu também no papel

conferido à mulher, agora não mais equiparado aos escravos, mas responsável pela instrução e educação dos filhos e filhas.

Campos e Melo (2022) ressaltam que a inserção da mulher no contexto laboral contribuiu significativamente para a mudança nos papéis femininos e a maternidade deixou de ser um objetivo primordial do matrimônio para se tornar uma opção. Nesse sentido, destacamos o discurso de Rocha (2019), o qual reforçou que a profissionalização feminina ressignificou a maternidade, pois as mães passaram a vivenciar a experiência do trabalho externo e o exercício de suas funções na criação dos filhos.

Há alguns apontamentos de que na sociedade contemporânea, as mulheres vivenciam o ciclo da maternidade de uma forma mais rápida do que no passado, ao mesmo tempo em que exerce outras atividades, não somente no interior dos lares (Donida; Steffens, 2018). Porém, embora sua inserção no mercado de trabalho tenha significado uma espécie de sobrecarga, concordamos com Rocha (2019), ao mencionar que na maioria dos contextos, ela ainda é mãe, esposa e profissional, resultando em uma jornada quase infinita.

Nesse sentido, aquelas que optam ou não podem exercer alguma atividade laboral fora de casa, normalmente acompanham o crescimento dos filhos, cria expectativas quanto ao desenvolvimento deles e sofrem quando eles decidem que é chegada a hora de deixarem seus lares. Devido a essa particularidade é que o estudo se volta para as mães exclusivas do lar. (Rocha, 2019).

A Síndrome do Ninho Vazio é um fenômeno em que os sentimentos de tristeza e perda passam a ser vivenciados pelos pais e isso ocorre, principalmente, com a saída do último filho. Segundo Ubaidi (2017), normalmente a mulher se encontra em um estado de estresse decorrente das mudanças naturais oriundas da idade, principalmente as que se aproximam da menopausa. Diante disso, o sentimento de perda de sua função materna passa a ser constante, levando ao isolamento, quadros depressivos, crises conjugais e de identidade, o que gera mal-estar, afetando o contexto psicossocial feminino.

A maternidade e paternidade são funções agregadas à missão que a sociedade impõe aos pais e mães em relação aos seus filho e que deveria, pelo menos teoricamente, findar quando a prole se torna independente, ou seja, quando deixa seu lar, seja por motivos profissionais, educativos ou para formarem suas próprias famílias. De acordo com Cunha (2013), desde a antiguidade os problemas existenciais

afetam a qualidade da vida familiar, principalmente devido a conflitos materializados a partir dos mais variados dramas.

Sobre a Síndrome do Ninho Vazio, a literatura dispõe que esse é um termo utilizado para retratar o desconforto emocional de pais e/ou mães quando o último filho ou filha saem de casa. A saída dos filhos representa a chegada à maturidade, bem como o encerramento do ciclo de dependência dos cuidados maternos e paternos. Normalmente, essa é considerada uma oportunidade para a retomada de planos e objetivos que foram relegados a segundo plano diante da necessidade de cuidar de uma criança, mas quando há um forte apego aos filhos e aos papéis de mãe e pai, a Síndrome do Ninho Vazio resulta da tristeza, melancolia e dificuldade de aceitação da nova realidade (Cruz, 2018).

McCullough e Rutenberg (2016) ressaltam que os pais devem atender às necessidades dos filhos, mas precisam se preparar para que os caminhos escolhidos por eles sejam seguidos. O amadurecimento não é uma expectativa somente dos jovens, mas os pais precisam compreender que no fim desse processo, os filhos poderão optar por ficar em casa por tempo indeterminado ou irem em busca de seus próprios ideais. O que compreendemos da Síndrome do Ninho Vazio é que as mães não conseguem compreender que a maternidade não cessa quando o filho sai de casa, pois ele continua sendo filho. Nesse sentido, entendemos que as mudanças afetam a rotina familiar, mas ela pode ser redimensionada.

Carbone e Coelho (2017) ressaltam que as mães são as que mais sofrem com o ninho vazio, pois a maternidade ainda é uma forma de identificação social e o sentimento de obrigatoriedade de cuidar persiste mesmo quando os filhos já estão crescidos. No caso das mães que não trabalham fora, o tempo dedicado à prole costuma ser maior e na falta da presença constante dos filhos, elas precisam se voltar para uma nova realidade, para a qual não se encontram preparadas.

Quando o sentimento de perda, causado pela saída dos filhos se torna persistente é preciso que alguma intervenção seja materializada. Alguns casos da Síndrome do Ninho Vazio podem evoluir para a depressão e na presença dos sintomas depressivos, a psicoterapia precisa ser proposta, claro que após a devida consulta a um psiquiatra (Bertunes; Bonini, 2022).

As intervenções psicoterapêuticas voltadas para mães na Síndrome do Ninho Vazio tem por objetivo promover a reconexão da mulher com sua própria identidade, sem o apego à imagem materna, mas ressignificando seu papel na família. A mulher

que não trabalha fora pode se beneficiar da terapia para se reencontrar, principalmente ao assumir novos afazeres prazerosos. Além disso, a psicoterapia beneficia também os casais, no sentido de refazer os laços afetivos que os unem enquanto homem e mulher e não somente na maternidade ou paternidade (Ayoama, 2019).

Souza (2018) discorre que geralmente, quando os filhos saem de casa, o casal já alcançou a maturidade e se encontra em meio ao processo de envelhecimento. Ao não serem mais exclusivamente mães e pais, a intimidade outrora relegada a segundo plano pode ser redimensionada. Quanto à psicoterapia, o referido autor reforça que a mãe em sofrimento se torna silenciosa e cabe ao psicólogo acolher suas angústias e conceder voz às suas emoções e sentimentos.

## **4 CONCLUSÃO**

Na realização da presente pesquisa, foi possível compreender que na História da família, a mulher agregou a função correlacionada à maternidade e cuidados com os filhos. Quando saem de casa, o sentimento de perda da identidade materna, associado ao de inadequação à nova realidade se torna mais expressivo e resulta em impactos significativos em sua saúde mental, impactando a autoestima e o autoconceito que possuem de si mesmas no exercício da maternidade.

A pesquisa permitiu analisar a evolução sociocultural dimensionada pelas famílias ao longo do tempo, desde sua constituição mais tradicional até os moldes contemporâneos, evidenciando que à mulher coube gerar e cuidar dos filhos, além de exercerem as atividades laborais no mercado de trabalho. As que se restringiram à vida doméstica, os cuidados com os filhos se tornaram ainda mais intensos e com a saída deles, a Síndrome do Ninho Vazio pode ocorrer em maior proporção.

Assim, ressaltamos que os objetivos do estudo foram alcançados, uma vez que no estudo discorremos sobre o conceito de Síndrome do Ninho Vazio e apresentamos alguns dos efeitos na mãe, principalmente a que não trabalha fora.

A Síndrome do Ninho Vazio ocorre quando a família não consegue lidar com a saída do último filho de casa. O ninho vazio nem sempre traz sentimentos negativos, pois representa a transição dos filhos para a maturidade. No entanto, a pesquisa evidenciou que as emoções e sentimentos conflitantes são a base para que a

Síndrome do Ninho Vazio se instale, principalmente porque as mães que não trabalham fora costumam dedicar grande parte do seu tempo nos cuidados com a prole.

Com a saída dos filhos, a mãe passa por um processo de perda de identidade materna, passando a se sentir deslocada, sem utilidade. Dentre os efeitos, citamos o adoecimento psíquico, com episódios de transtorno de ansiedade ou depressão.

Nos casos em que a Síndrome do Ninho Vazio evolui para o sintomas de depressão, a psicoterapia é indicada para que as emoções sejam controladas e o papel materno ressignificado. No entanto, ressaltamos a importância do acompanhamento terapêutico como forma de acolhimento das angústias e tristezas maternas e redirecionamento de seu tempo, com a finalidade de apresentar as possibilidades de retomada da identidade feminina e não somente materna.

## REFERÊNCIAS

CARBONE, A.; COELHO, M. R. M. **A família em fase madura**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2017.

CARTER, B.; MCGOLDRICK, M. (Org.). As mudanças no ciclo de vida familiar: uma estrutura para a terapia familiar. In.: \_\_\_\_\_. **As mudanças no ciclo de vida familiar: uma estrutura para a terapia familiar**. Porto Alegre: Artmed, 1995.

CARTER, B.; MCGOLDRICK, M. **As mudanças no ciclo de vida familiar: uma estrutura para a terapia familiar**. Porto Alegre: Artmed, 2015.

CERVENY, C. M. O. e BERTHOUD, C. M. E. **Família e Ciclo Vital: nossa realidade em pesquisa**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2017.

CRUZ, A.B. **Síndrome do Ninho Vazio**: o impacto causado aos pais quando os filhos saem de casa. 2018. 12 f. TCC (Psicologia), Centro Universitário Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, CE, 2018.

CUNHA, I. L.G. **Família**: lugar de refúgio ou campo de Batalha? Rio de Janeiro: Central Gospel, 2013.

DONIDA, N.P.; STEFFENS, S.R. Síndrome do Ninho Vazio: sentimentos das mães em relação à saída dos filhos de suas casas. **Anuário de pesquisa e extensão – UNOESC**, São Miguel do Oeste, 2018.

FERREIRA, T. L. **Aspectos psicossociais na vivência do ninho vazio em mulheres: uma compreensão da psicologia analítica**. 2012. 89 p. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2012.

GAZZANIGA, M.; HEATHERTON, T. HALPERN, D. **Ciência psicológica**. Porto Alegre: Artmed, 2005.

GERHARTD, T. E., SILVEIRA, D. F. **Métodos de pesquisa**. Rio Grande do Sul: Editora da UFRGS, 2009.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2007.

HOLLIS, J. **A Passagem do Meio**. São Paulo: Paulus, 2015.

MCCULLOUGH, M.; RUTENBERG, S. **Lançando os filhos e seguindo em frente**. Porto Alegre: Artemed, 2016.

NASCIMENTO, A. M. **Transição para a Vida Adulta**: Situação dos filhos adultos brasileiros no período 1970-2000. 243f. Dissertação de Mestrado em Estudos Populacionais e Pesquisas Sociais, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – Escola Nacional de Ciências Estatísticas, Rio de Janeiro, 2006.

SARTORI, A. C. R. **Jogo Patológico, a Influência do Ninho Vazio**. São Paulo: Saraiva, 2012.

SILVA, S.N. **Síndrome do Ninho Vazio e as Vivências Maternas**. 2018. 37 f. Monografia (Bacharelado em Psicologia), Centro Universitário do Cerrado Patrocínio – UNICERP, Patrocínio-MG, 2018.

UBAIDI, B.A. Empty-Nest Syndrome: Pathway to "Construction or Destruction". **J Fam Med Dis Prev** 3:064, 2017.