JOURNAL OF EDUCATION, SCIENCE AND HEALTH – JESH
Revista de Educação, Ciência e Saúde
DOI: https://www.doi.org/10.52832/jesh.v2i4.175
Home page: www.jeshjournal.com.br
e-ISSN: 2763-6119

SÍNDROME DO NINHO VAZIO: UMA REVISÃO NARRATIVA

EMPTY NEST SYNDROME: A NARRATIVE REVIEW

SÍNDROME DEL NIDO VACÍO: UNA REVISIÓN NARRATIVA

Iclaikovski Farias Rodrigues[1]; **Marcia de Prado Pereira**[2]

[1]Fisioterapeuta pela Faculdade Novo Milênio. Especialista em Neurorreabilitação pela Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória (EMESCAM). Psicologia e Coaching- Fameesp. Especializando EAD MBA Profissional Gestão de Pessoas ESAB-ES. Sargento- Militar Estadual- PMES, Espírito Santo Brasil; [2]Gestão em Saúde pela Universidade Federal da Integração Latino-Americana (UNILA) em que foi obtida a titulação. Professora pela Secretaria de Educação do Estado do Paraná, Cascavel, Paraná, Brasil.
*Autor correspondente: marciadopradop@gmail.com

Recebido: 25/11/2022 | **Aprovado**: 30/11/2022 | **Publicado**: 05/12/2022

Resumo: A Síndrome do Ninho Vazio consiste em um evento de mudança de papeis parentais, partindo do momento que esses indivíduos estão passando pelo processo de meia idade e iniciando no período de climatério nos casos em que acometem as mulheres. Nesse sentido, o objetivo do presente trabalho é discorrer a respeito Síndrome do Ninho Vazio à luz da Psicanálise correlacionando com o impacto causado aos pais quando os filhos saem de casa. Foi realizada, uma revisão da literatura. Artigos, teses e dissertações publicadas entre 2000 e 2022, foram pesquisados nas bases de dados Medline, Pubmed, Embase, Lilacs, SciELO e Google acadêmico. Utilizou-se os descritores/palavras-chaves "Síndrome do Ninho Vazio", "psicanálise", "relação familiar". A Síndrome do Ninho Vazio precisa ser estudada de forma mais específica a fim de trazer uma composição de ideias tratadas pelos teóricos deste termo de forma mais abrangente. Os pais devem se preparar antes que o último filho saia de casa, desenvolvendo estratégias para encarar de forma positiva as novas oportunidades em sua vida pessoal e profissional. Manter-se ocupado ou assumir novas tarefas no trabalho ou em casa ajudará a aliviar os sentimentos de perda. Os pais não devem tomar decisões importantes até que se ajustem a uma nova fase da vida.

Palavras-chave: Papéis Patentais. Psicanálise. Psicologia. Ninho vazio.

Abstract: The Empty Nest Syndrome consists of an event of change in parental roles, starting when these individuals are going through the middle age process and beginning in the climacteric period in cases that affect women. In this sense, the objective of this paper is to discuss the Empty Nest Syndrome in the light of Psychoanalysis, correlating it to the impact caused to parents when their children leave home. A review was carried out, saying what kind of literature review. Articles, theses and dissertations published between 2000 and 2022, were searched in the Medline, Pubmed, Embase, Lilacs, SciELO and Google academic databases. The descriptors/key words "Empty Nest Syndrome", "psychoanalysis", "family relationship" were used. The Empty Nest Syndrome needs to be studied more specifically in order to bring a composition of ideas addressed by theorists of this term in a more comprehensive way. Parents should prepare themselves before the last child leaves home by developing strategies to positively face the new opportunities in their personal and professional lives. Keeping busy or taking on new tasks at work or at home will help alleviate feelings of loss. Parents should not make major decisions until they adjust to a new phase of life.

Keywords: Patent Roles. Psychoanalysis. Psychology. Empty nest.

Resumen: El Síndrome del Nido Vacío consiste en un evento de cambio de roles parentales, a partir del momento en que estos individuos atraviesan el proceso de la mediana edad y comenzando en el período del climaterio en los casos que afectan a las mujeres. En este sentido, el objetivo del presente trabajo es discutir el Síndrome del Nido Vacío a la luz del Psicoanálisis, correlacionándolo con el impacto causado a los padres cuando sus hijos abandonan el hogar. Se realizó una revisión, diciendo qué tipo de revisión bibliográfica. Artículos, tesis y disertaciones publicadas entre 2000 y 2022, se buscaron en las bases de datos Medline, Pubmed, Embase, Lilacs, Scielo y Google académico. Se utilizaron los descriptores/palabras clave "síndrome del nido vacío", "psicoanálisis", "relación familiar". El Síndrome del Nido Vacío necesita ser estudiado de una manera más específica con el fin de aportar una composición de ideas tratadas por los

teóricos de este término de una manera más completa. Los padres deben prepararse antes de que el último hijo se vaya de casa, desarrollando estrategias para afrontar de forma positiva las nuevas oportunidades en su vida personal y profesional. Mantenerse ocupado o asumir nuevas tareas en el trabajo o en casa ayudará a aliviar los sentimientos de pérdida. Los padres no deben tomar decisiones importantes hasta que se adapten a una nueva fase de la vida.

Palabras clave: Patentes. Psicoanálisis. Psicología. Nido vacío.

1 INTRODUÇÃO

O chamado ciclo vital possui fases, que todo o indivíduo necessita percorrer, sendo elas: crescimento, assimilação e preparo para a maturidade, período de maturidade e crescimento pessoal (Badiani & Desousa, 2016). Quando os pais chegam no período de maturidade é comum que os filhos já se encontrem fase de sair de casa, em busca de novas oportunidades, como estudar e trabalhar fora ou mesmo se casar. Com isso, eles acabam experimento sentimentos de se sentir sozinhos, podendo chegar a desenvolver a síndrome do Ninho Vazio (Ubaidi, 2017)

A Síndrome do Ninho Vazio é um fenômeno no qual os pais experimentam sentimentos de tristeza e perda quando o último filho sai de casa (Ubaidi, 2017). Em vista disso, a mulher, encontra-se em um nível intenso de estresse devido à mudanças fisiológicas a qual o seu corpo está sendo submetido e, com isso, o sentimento de perda do filho passa a ser frequente até o momento em que essas pessoas passam a se isolar, levando a quadros de depressão, crise de identidade ou no casamento e, como consequência, passam a ter mal estar, tanto físico quanto social e psicológico, diminuindo, assim, a qualidade de vida (Ubaidi, 2017).

Embora utilizados como sinônimos por diversos autores e pela população em geral, hoje dois termos distintos são aplicados: a Síndrome do Ninho Vazio (SNV), que seria o desconforto emocional dos pais ao verem seus filhos deixando sua casa, e o ninho vazio, que descreve o período emocionalmente neutro na mudança de papel dos pais (Ubaidi, 2017). Nesse sentido, o autor Sartori (2012) afirma que, em específico, a mulher possui mais sentimento de perda com a saída dos filhos e como a figura materna geralmente está mais presente em casa o apego ao filho se torna maior e, como consequência, está mais sujeita a lidar com esse sentimento.

O sofrimento das mulheres, associando a emergência de quadros depressivos estão associados à perda do papel de cuidadora dos filhos, função tradicionalmente ligada ao papel feminino (Badiani & Desousa, 2016). Mulheres que dedicaram sua vida, de modo exclusivo, à criação dos filhos acham difícil vê-los partindo dos seus lares, e o autoconceito delas passa a ser "não sirvo para nada", o que confirma a autoestima rebaixada (Sartori, 2012).

A Síndrome do Ninho Vazio possui importância social, devendo-se compreender sobre os fatores que a causam e entender como o sujeito lida com esse momento. Gazzaniga, Heatherton e Halpen (2005) discorrem que a psicologia tem buscado entender as mentes e os motivos dos dilemas vividos pelos seres humanos e no caso da Síndrome do Ninho Vazio, esta ciência se preocupa em identificar os motivos que a causaram, buscando proporcionar o tratamento para a cura dos pacientes. Nesse sentido, a psicologia procura compreender o comportamento do indivíduo, mas sempre dando apoio para que ele consiga administrar seus conflitos.

Portanto, esse estudo pretende discutir, como a figura materna quanto paterna lida com o momento da saída dos filhos de casa, de que forma eles buscam se ressignificar enquanto indivíduo, e o processo de perda vivenciado por entre as partes.

Para a psicanálise, Kemp (2013) afirma que o Ninho Vazio não deve ser visto como um problema e sim como um impulso que faltava na relação dos pais, uma vez que com o ninho vazio o cônjuge passa a dar mais atenção ao companheirismo novamente, sempre tendo em mente que tais sintomas variam de pessoa para pessoa.

Para melhor conduzir o trabalho, a problemática estabelecida foi: Quais as contribuições da Psicanálise no tratamento da Síndrome do Ninho Vazio? O objetivo do presente trabalho é discorrer a respeito Síndrome do Ninho Vazio à luz da Psicanálise, correlacionando com o impacto causado aos pais quando os filhos saem de casa.

2 METODOLOGIA

2.1 Caracterização da pesquisa

Foi realizada uma revisão narrativa com a finalidade de proporcionar à pesquisadora um melhor envolvimento com o problema, por conseguinte identificar quais fatores são determinantes para desenvolver as ideias e descobertas sobre o tema (Gil, 2002).

Nesse sentido, de acordo com Gil (2002), consiste em uma metodologia que envolve um levantamento bibliográfico, para a compreensão e discussão de um determinado tema. Tal modelo foi escolhido por ser por meio da pesquisa exploratória que assuntos e discussões podem ser checados de maneira antecipada, bem como ter noção da necessidade de novas pesquisas, se preciso for, e tornar a pesquisa cada vez mais completa, ampla e enriquecida.

Além disso, quanto a pesquisa bibliográfica, segundo Gil (2002) é por meio desse tipo de pesquisa que é possível abranger todas as fontes diversas, dentre elas a leitura, interpretação, análise, etc. Portanto, ainda segundo esse autor, esse tipo de pesquisa tem como objetivo ter conhecimento a respeito de diversas contribuições científicas disponíveis sobre determinado assunto, agregando conhecimento e fornecendo suporte a todo tipo de pesquisa.

2.2. Metodologia da pesquisa

Realizou-se buscas por artigos, teses e dissertações publicadas no período de 2012 a 2022. Foram consultadas as bases de dados Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica (Medline), Biblioteca Nacional de Medicina dos Estados Unidos (Pubmed), Banco de Dados Bibliográfico Biomédico e Farmacológico (Embase), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs), Scientific Electronic Library Online (Scielo) e Google acadêmico, onde os termos em português e inglês utilizados na pesquisa foram: “Síndrome do Ninho Vazio”, “psicanálise”, “relação familiar”.

Critérios de Inclusão: foram selecionados artigos disponíveis na integra em português, inglês e espanhol que analisaram o contexto da Síndrome do Ninho Vazio. Critérios de exclusão: foram exclusos artigos que não condiziam com o tema, não estavam disponíveis na íntegra ou fora do período de pesquisa delimitado, bem como publicações e artigos pessoais de caráter informativo informal, ou textos em qualquer língua diferente das supracitadas.

Por meio dos procedimentos de busca, inicialmente identificou-se 64 artigos, teses e dissertações, onde foi realizada a leitura dos resumos. Após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão restaram 25 artigos. Foram lidos na íntegra, os estudos em conformidade com as especificações dos objetivos deste trabalho, extraindo dados relevantes para o seu desenvolvimento.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 A Síndrome do Ninho Vazio

De acordo com Sartori (2012), o Ninho vazio é um termo usado para descrever o momento em que o último filho sai da casa da família. O "Ninho Vazio" pode nem sempre evocar emoções negativas, mas uma série de emoções mistas, com um alívio no final das responsabilidades parentais, e uma excitação em relação à muito esperada liberdade, aliada à culpa em resposta a esses sentimentos de alívio, preocupação com o bem-estar dos filhos, bem como preocupação e ansiedade sobre a rejeição dos filhos no futuro. Afirmam ainda Carter & Macgoldrick (1995):

> Em algumas famílias, esta etapa é vista como um tempo de fruição e encerramento, bem como um segundo oportunidade de consolidar ou expandir explorando novas possibilidades e oportunidades. Em outras palavras, ele causa rompimentos, sentimentos de férias, perda de peso esmagadora, depressão e desintegração geral. Essa etapa requer uma nova estrutura na relação conjugal, já que as responsabilidades paternas não são mais necessárias. (Carter & Macgoldrick, 1995, p. 35).

De acordo com Silva e Souza (2006), a Síndrome do Ninho Vazio pode ser notado em diversos momentos, sendo eles: momento de climatério, término da sua vida reprodutiva, saída do último filho de casa, perda de um filho que levam a mudanças fisiológicas, podendo levar a depressão e impactos psicológicos decorrentes desse momento. Neste estudo, focamos nos impactos causados à família, especialmente à mãe, com a saída do filho de casa.

Portanto, a saída do último filho de casa é vista como o período mais difícil para a família, isso porque alguns pais idealizam ter seus filhos ao seu lado ou mesmo por perto, e quando chega a hora do filho sair, algumas famílias sentem como se seus planos tivessem dado errado. Por isso, a saída desses jovens da casa de seus pais é significativa, tanto para ele, como para sua família, pois, neste momento, o jovem está traçando seus objetivos, e como resultado, os pais percebem que ele está em um caminho diferente de sua família (Bouchard, 2014).

Nesse sentido, Sartori (2009) entendem que permitir que o filho trace seu caminho e objetivos consistem em uma etapa do progresso de cada pessoa que decide tomar essa decisão. Dessa forma, é possível notar que tal

processo envolve o crescimento e amparo da família, onde mudanças passam a acontecer e uma delas é a rotina dos pais, que deixam de dedicar horas do seu dia ao filho que sai de casa.

Logo, quando os filhos decidem sair de casa, os pais se deparam com uma perda parcial da sua própria identidade. Apesar de vários pais ficarem felizes com o fato de que seus filhos estão procurando novos horizontes e construindo sua própria vida, existe uma parcela em que a perda é algo significativo (Bouchard, 2014). Em relação a isso, Nascimento (2006, p. 70) discorre que "O estudo dos fatores que influenciam a mudança de casa é fundamental para a compreensão das mudanças que ocorrem na formação de casamentos, relações intergeracionais, padrões de fecundidade, estrutura familiar e curso de vida."

Algumas pesquisas realizadas sobre o tema, tal como feito por Sartori (2012) mostra que a maior parte dos estudos o gênero feminino como sendo o mais afetado pela Síndrome do Ninho Vazio, embora com a saída dos filhos muitos homens até tenham tentado o suicídio. O autor chegou à conclusão de que o que aparenta é que a mulher sente que perdeu seu papel de protagonista e, dessa forma, acaba se sentido sozinha, depressiva e chega a perder o interesse em determinadas atividades que costumava realizar quando seu filho estava em casa.

No que diz respeito à relação familiar e o Ninho Vazio, estas relações e suas fases de desenvolvimento estão em constante estudo e, portanto, Jung (2000) afirma que:

> Os 180º do arco de nossa vida podem ser divididos em quatro partes, onde o primeiro quarto, situado a Leste, consiste na infância, sendo aquele estado sem problemas conscientes, no qual todos são um problema para os outros, mas ainda não possuem consciência de nossos próprios problemas. Os problemas conscientes ocupam o segundo e terceiro quartos, ao passo que no último quarto, no alto da velhice, mergulham na situação em que o despeito do estado de nossa consciência, votam a ser uma espécie de problema para os outros. (Jung, 2000, p. 169).

Em culturas mais ocidentais, os pais geralmente veem os filhos que saem de casa como um indicativo de sucesso parental e veem os filhos adultos que permanecem em casa de forma negativa, que são incapazes de viver independentemente (Mitchell & Wister, 2015). Por outro lado, os pais de culturas não-ocidentais, podem ver os filhos que saem de casa mais cedo como um fracasso na obtenção de valores familiares e como um colapso da família. Independentemente da cultura de onde a família vem, a maneira como os pais lidam afetivamente com essas mudanças está relacionada a como e quando um filho deixa o lar corresponde às expectativas familiares. Se esta transição for contra as expectativas, pode levar a uma experiência negativa e pode afetar tanto os jovens adultos quanto seus pais (Mitchell & Wister, 2015). Assim, as expectativas e razões para sair de casa são fatores importantes a serem considerados para entender como os pais respondem ao ninho vazio (Mitchell & Wister, 2015). Nesse sentido, Nascimento (2006, p. 70) entende que "O estudo a respeito das determinantes que influenciam a saída de casa é sumamente importante para compreender as mudanças que ocorrem na formação de uniões, nas relações intergeracionais, nos padrões de fecundidade, estrutura familiar e ao longo da vida familiar."

O desenvolvimento de um indivíduo, envolve a preparação do jovem para sair do seio familiar como forma de alcançar a sua independência. Nesse mesmo processo, o ideal seria que os pais também passassem por essa preparação para a saída dos filhos. Mas segundo Mitchell e Lovegreen (2009), esse momento é sempre

difícil para os pais, mais ainda para a mulher, isso porque a mãe sente que seu papel materno e de protagonista na vida do seu filho acabou.

Autores como Silveira e Wagner (2006) entendem que o processo de separação dos filhos com seus pais ocorre desde muito cedo, mas é somente na fase da juventude que tal processo amadurece, que é o período em que ocorre o lançamento dos filhos ao mundo, onde pais e filhos precisarão estar preparados, mas é nesse momento que os pais, principalmente, se sentem confusos, ou seja, ao mesmo tempo em que querem apoiar, sentem a perda pela decisão do seu filho.

3.1.1 A Síndrome do Ninho Vazio para a Psicanálise

No âmbito da psicanálise, pode ser necessário realizar um acompanhamento para que seja possível melhorar e gerenciar melhor os sentimentos dos pais dos filhos que saem de casa. Muitas vezes, é necessário o uso de medicação como forma de auxiliar e atenuar os sintomas de depressão, devido ao que pode acontecer nesse período. Desta forma, é necessário trabalhar para que o genitor veja que o tempo e a energia que os pais anteriormente dedicaram ao seu filho, agora, pode ser gasto em outros áreas da vida deles, por exemplo, uma viagem ou uma reforma (Faria & Seidl, 2005). Ainda para a psicanálise, algumas mães sentem a saída dos filhos como algo doloroso, tendo o sentimento de perda na sua função, decorrente deste distanciamento físico que ocorre entre ambos (Ferreira, 2012).

Nesse sentido, o estágio de vida que ocorre o sentimento de ninho vazio, representa uma mudança significativa, pois mostra como os indivíduos reagem às mudanças e problemas da vida, sendo esses dois fatores o que mais preocupam, de forma direta, à saúde de um indivíduo. Portanto, resguardar o bem-estar psicológico da mãe, após saída do filho e essa separação que ocorre em consequência é importante não apenas para ela, mas para a integridade da família (Silva & Rohde, 2014).

3.2 A meia idade, relação família e sua relação com a Síndrome do Ninho Vazio

Segundo Pereira (2009), o período da meia idade (dos 45 aos 59 anos) é compreendido como um evento que causa um desconforto na mulher, de irritabilidade, preocupações com problemas pequenos, insônia e além de outros sintomas. O autor conjetura que o sofrimento da mulher de meia idade constitui-se em alguns casos pela presença de depressão e ansiedade, onde esses sintomas são fatores biopsicossociais, no qual tem duas fases, a fisiológica e a psicossocial. Na fase fisiológica, o indivíduo perde a capacidade de reprodução, já na psicossocial é decorrente de mudanças dentro da família, como a saída do filho de casa.

Alguns autores enfatizam que o sexo feminino está mais vulnerável a apresentar sintomas desta síndrome na meia idade, pois ela perde o seu papel fundamental na base familiar, o de cuidadora (Tavares *et al.*, 2004). Essas mulheres que se dedicaram a maior parte da sua vida à criação dos seus filhos de modo exclusivo, sofrem ao vê-lo partindo, gerando para si um autoconceito de "impotência", refletindo assim em uma autoestima baixa, favorecendo um quadro depressivo e até mesmo a reclusão do convívio social (Webber & Delvin, 2010).

O período do climatério, menopausa e meia idade, é uma fase complexa. Esse evento é marcado por

grandes transformações na vida do sujeito. A palavra climatério vem do grego *klimacter*, que significa a fase crítica na qual a mulher encontra-se. O climatério é o período em que a mulher passa da fase reprodutiva para a fase de pós-menopausa, onde muitas vezes ela é rotulada por alguns médicos e com isso ocorre a negação desse período. Essa etapa da vida na qual as mulheres vivenciam é constituída por três períodos (perimenoupausa, menopausa e pós-menopausa) e a intensidade dos sintomas desse evento dependerá de cada peculiaridade e de cada mulher (Selbac *et al*., 2018).

Ainda segundo Greer (1994), tais eventos dividem-se em somáticos, no qual é compreendido como sintomas físicos, distúrbios intestinais, dores reumáticas e ondas de calor; já a psicossomática, é a fase no qual a mulher sente dores de cabeça, tontura e fadiga e por fim a psicológica, que são sintomas comportamentais como depressão, melancolia e insônia.

De acordo com Jung (2000), as fases da vida são quatro e é na infância que se dá o início da formação da consciência. Na juventude, por volta dos 35 anos, é quando o sujeito terá que abandonar os hábitos infantis de se relacionar, havendo assim uma diferenciação do mundo interno para o mundo externo, onde vai estabelecer sua personalidade. Na fase de maturidade, que ocorre por volta dos 40 anos, acontece uma interação, onde o sujeito terá contato com partes de si mesmo e do mundo, tanto individual quanto coletivo, por fim a fase da velhice aos 65 anos, onde o indivíduo tem o enfraquecimento da consciência.

Jung (2000) explica ainda que:

> Os cento e oitenta graus do arco de nossa vida podem ser divididos em quatro partes. O primeiro quarto, situado a Leste, é a infância, aquele estado sem problemas conscientes, no qual somos um problema para os outros, mas ainda não temos consciência de nossos próprios problemas. Os problemas conscientes ocupam o segundo e terceiro quartos, enquanto no último quarto, na extrema velhice, mergulhamos naquela situação em que, a despeito do estado de nossa consciência, voltamos a ser uma espécie de problema para os outros. (Jung, 2000, p.170)

Diante o exposto, Selbac *et al.* (2018) estabelecem em quatro os estágios do ciclo familiar, onde o primeiro corresponde ao casamento e a chegada dos filhos, seguido da fase da adolescência dos filhos, a terceira é onde os filhos começam a sair da casa de seus pais e a quarta e última é quando ocorre o processo de envelhecimento, a chegada da terceira idade e, em decorrência disso, as limitações que essa fase traz consigo.

Nesse âmbito, Preto (1995) ensina que:

> Na medida em que os adolescentes fortalecem suas alianças fora, sua menor participação em casa é frequentemente experienciada por outros membros da família como uma perda. Na verdade, a transição da infância para a adolescência assinala uma perda para a família – a perda da criança. Os pais muitas vezes sentem um vazio quando os adolescentes passam a ter maior independência, pois não são mais necessários da mesma maneira e a natureza de seus cuidados precisa mudar. (Preto, 1995, p. 231)

Outros autores como Mccullough e Rutenber (1995) entendem que o ninho vazio se inicia na quinta etapa então, demanda algumas atividades de crescimento tanto pessoal quanto da função parental, onde o desfecho desse estágio dependerá da relação da família com o filho e, com isso, a saída do filho de casa é vista como uma separação física. Por exemplo, quando o filho começa a trabalhar ou vai para faculdade. Em vista disso, discorrem os autores que:

> Caso o casal de meia-idade funcionasse anteriormente como se existisse meramente para a procriação dos filhos, esta fase pode assomar como vazia e sem significado. Esses casais talvez não consigam adaptar-se a uma vida que não depende mais da função paterna para organizar seu relacionamento. (Mccullough & Rutenberg, 1995, p. 248)

A sociedade vive em crise de valores e ideologias constantemente, proporcionando uma instabilidade no nosso cotidiano, o reflexo dessas mudanças é observável em diversas instituições, a família é uma delas (Baugmart & Santos, 2009). Dentro desta perspectiva, vem se constatando que a família brasileira está sofrendo alterações, onde cada vez mais cedo, os filhos vão em busca da sua independência financeira, ou de uma relação conjugal precocemente, deixando assim um vazio dentro do lar de convívio com os pais. De acordo com Oliveira (2007), quando o último filho sai de casa ou ocorre a morte de um dos parceiros conjugais, este período pode ser susceptível para o surgimento da Síndrome do Ninho Vazio.

O ciclo vital, faz parte da composição orgânica e funcional do ser humano, círculo este, que se divide nas seguintes fases: período de crescimento, maturidade e por fim o de declínio. Estas fases são caracterizadas por perdas biológicas e sociais e marcadas pelas transições na pirâmide familiar (Faria & Seidl, 2005). Na etapa de declínio, podem ser observados sinais de depressão, dependência e desestruturação familiar, sintomas associados a Síndrome do Ninho Vazio, ou seja, esses sentimentos brotam quando ocorre a perda do papel da função parental, com a saída dos filhos da casa de seus pais (Sartori & Zilberman, 2009).

2.3 A Síndrome do Ninho Vazio à luz da psicanálise

Quando as relações familiares são abaladas pela Síndrome do Ninho Vazio, comprometendo o vínculo familiar, existe a necessidade de um acompanhamento psicológico de todos os envolvidos. De acordo com Santiago (2020) o papel do psicólogo é ajudar por meio de intervenções a superação da SNV, evitando maiores prejuízos para a saúde e para as relações familiares. Para isso, ele começa realizando uma boa anamnese, esclarecendo a dinâmica familiar, e compreendendo o que os pacientes sentem o que possibilita aos envolvidos promover uma qualidade de vida melhor (Steffens, 2018).

Com isso, a procura por ajuda psicológica auxilia na diminuição das dores psicológicas, provocadas pelo estresse da saída do filho de casa. A duração e a intensidade dos sintomas podem representar quadros de depressão profunda, crise de identidade e conjugal, afetando diretamente a qualidade de vida dessa mãe e/ou do pai (Ferreira, 2012).

Como profissional, o psicólogo deve auxiliar na procura de soluções e mudanças na rotina desses pacientes, para a superação das situações que causam desconforto, investigando diversas possibilidades de poder trabalhar com aquele que sofre com a Síndrome do Ninho Vazio. É de grande importância ressaltar a necessidade de um bom acolhimento, com uma escuta qualificada, estimulando o paciente a investir em novas possibilidades para o enfrentamento desta nova etapa da vida (Freitas, Santos & Medeiros, 2019).

Além disso, Santiago (2020) afirma que quando as relações familiares são atingidas pela Síndrome do Ninho Vazio, destaca-se a importância de um acompanhamento psicológico, de modo auxiliar tanto a pessoa

afetada pela síndrome, como também à família e todos os envolvidos, para porá superação desse momento. Ainda segundo o autor faz-se necessário, de acordo com o caso, que a família se mantenha presente, fazendo encontros, almoços, telefonemas para a manutenção da convivência familiar, evitando maiores prejuízos para a saúde e para as relações familiares.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os pais devem se preparar antes que seu último filho esteja prestes a deixar a casa, criar uma estratégia para olhar positivamente para novas oportunidades em sua vida pessoal e profissional. Realizar atividades ou assumir novas tarefas no trabalho ou em casa para ajudar a aliviar a sensação de perda. Os pais não devem tomar grandes decisões até que se adaptem à nova fase da vida. Embora eles possam experimentar ansiedade de separação, os descendentes devem ter espaço para crescer e florescer. Os pais mais suscetíveis são aqueles que acham difícil ter um ninho vazio ou, aqueles com uma parceria infeliz ou instável, aqueles com alta auto-identidade lutam muito, e aqueles sem trabalho externo. Os pais experimentam uma reação de dor insegura e, portanto, devem planejar e se preparar para um ninho vazio e estar cientes das ações que precisam ser tomadas para evitar seus potenciais resultados destrutivos.

Portanto, após a elaboração do presente trabalho, conclui-se que a Síndrome do Ninho Vazio precisa ser estudada de forma mais específica, a fim de trazer uma composição de ideias tratadas pelos teóricos deste termo de forma mais abrangente, e por isso para ser necessário uma transposição de contra-argumentação direcionadas no ímpeto da construção lógica nesta conclusão de ideias apresentadas através dos estudos relatados no tópico dessa pesquisa.

Conflitos de interesses

Os autores declaram que não há conflitos de interesse. Todos os autores estão cientes da submissão do artigo.

REFERÊNCIAS

Badiani, F., Desousa, A. (2016). The Empty Nest Syndrome: Critical Clinical Considerations. *Indian Journal of Mental Health* (IJMH). 3. 135. 10.30877/IJMH.3.2.2016.135-142.

Baumgart, J. A. R., Santos, D. L. (2009). Síndrome do ninho vazio temporária: possíveis considerações. Pensando Famílias, 13,93-101.

Bouchard, G. (2014). How do parents react when their children leave home? An integrative review. *Journal of Adult Development, 21(*2), 69–79.

Carter, B., Mcgoldrick, M. (1995). As mudanças no ciclo da vida familiar. IN: As mudanças no ciclo de vida familiar – uma estrutura para a terapia familiar. Porto Alegre: Artmed.

Faria, J. B., Seidl, E. M. F. (2005). Religiosidade e enfrentamento em contexto de saúde e doença: revisão da literatura. *Psicologia: reflexão e crítica*. 18(3), p. 381-389.

Ferreira, T. L. (2012). Psychosocial aspects in women empty nest experience: an understanding with analytical psychology. 2012. 89 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo.

Gazzaniga, M. S., Heatherton, T. F., Halpern, D. (2018). Ciência Psicológica**:** mente, cérebro e comportamento. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2018.

Gil, A. C. (2002). *Como elaborar projetos de pesquisa*. - 4. ed. - São Paulo: Atlas. https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/150/o/Anexo_C1_como_elaborar_projeto_de_pesquisa_-_antonio_carlos_gil.pdf. Acesso em: 17/12/2022.

Greer, G. (1994). *Mulher: maturidade e mudança*. São Paulo: Augustus.

Jung, C. G. (2000). *A natureza da psique*. O. C. VIII/2. Petrópolis: Vozes, 2000.

Kemp, J. (2013). *Quando o inverno chegar*. Apresentação de Ubirajara Crespo. Barueri SP: Ágape.

Mccullough, M., Rutenberg, S. (1995). *Lançando os filhos e seguindo em frente*. In: As mudanças no ciclo de vida familiar – uma estrutura para a terapia familiar. Porto Alegre: Artemed.

Mitchell, B.A., Lovegreen, L.D. (2009). The empty nest syndrome in midlife families: a multimethod exploration of parental gender differences and cultural dynamics. *J Fam Issues*. 30(12):1651-70.

Mitchell, B. A., Wister, A. V. (2015). Midlife challenge or welcome departure? Cultural and family-related expectations of empty nest transitions. *The International Journal of Aging and Human Development*, 81(4), 260-280.

Nascimento, A. M. *Transição para a vida adulta: situação dos filhos adultos brasileiros no período 1970/2000*; 243p. Dissertação e Mestrado em Estudos Populacionais e Pesquisas Sociais, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatista – Escola Nacional de Ciências Estatísticas, Rio de Janeiro, 2006. Disponível em: http://www.abep.org.br/publicacoes/index.php/anais/article/viewFile/1856/1815. Acesso em 13 de dezembro de 2022.

Oliveira, A. (2007) Adolescência prolongada: um olhar sobre a nova geração. *Colloquium Humanarum*, São Paulo, 4(1).

Pereira, W. M. P. et al. (2009). Ansiedade no climatério: prevalência e fatores associados. *Revista Brasileira Crescimento Desenvolvimento Humano*, 1(1).

Preto, N. G. (1995). *Transformações do sistema familiar na adolescência.* In: As mudanças no ciclo de vida familiar – uma estrutura para a terapia familiar. Porto Alegre: Artemed.

Santiago, D. et al. (2020). A síndrome do ninho vazio: reflexões e aproximações teóricas ao conceito. *Revista intraciencia*, ed. 20(12).

Sartori, A. C. R. (2012). *Jogo patológico, a influência do Ninho Vazio*. São Paulo. Disponível em: https://teses.usp.br/teses/disponiveis/5/5142/tde-19032012-082958/publico/AdrianaCastroRuoccoSartori.pdf. Acesso em 13 de dezembro de 2022.

Sartori, A. C. R., Zilberman, M. L. (2009). Revisitando o conceito de síndrome do ninho vazio. *Revista Psiquiatria Clínica*, São Paulo, 36(3):112-121.

Selbac, M. T., Fernandes, C. G. C., Marrone, L. C. P., Vieira, A. G., Silveira, E. Fr., Morgan-Martins, M. I. (2018). *Mudanças comportamentais e fisiológicas determinadas pelo ciclo biológico feminino: climatério à menopausa*. Aletheia, 51(1-2), 177-190.

Silva, A. C., Souza, S. V. (2006). O significado da cegada da meia idade na perspectiva de um grupo de mulheres. *Revista de Iniciação Científica*. 4(1).

Silva, I. S., Rohde, L. (2014). A influência do estilo de vida dos casais ninho vazio em seus hábitos de consumo. *Primeira Revista Electrónica en Iberoamerica Especializadaen Comunicación*, México, 86, abr./jun.

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, *3*, e19674. Recuperado de https://periodicos.unoesc.edu.br/apeusmo/article/view/19674

Silveira, P., Wagner, A. (2006). Ninho cheio: a permanência do adulto jovem em sua família de origem. *Estudos de Psicologia*, 23(4).

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

Webber, C., Delvin, D. (2010). *Empty-nest syndrome*. Disponível em: http://www.netdoctor.co.uk/womenshealth/featores/ens.html. Acesso em: 05 dez.2022.