



A SÍNDROME DO NINHO VAZIO E ENVELHECIMENTO: Vínculo e identidades

Empty Nest Syndrome and Aging: Bonding and identities

Maria Souza Konzen¹, Thaís Campos Borges Amaral², Niely Oliveira Silva³, Vitoria Oliveira Silva⁴, Rebeca Thifanny Leal Adorian⁵, Ana Carla Pereira Moura⁶, Willian Tihago Quirino Sales⁷

RESUMO

O fenômeno da síndrome do ninho vazio reflete uma transição emocional complexa para os pais, marcada por sentimentos de solidão e redefinição de propósito à medida que os filhos deixam o lar. Esta mudança, influenciada por fatores sociais e culturais, pode variar desde uma aceitação tranquila até desafios emocionais significativos, dependendo do contexto familiar e cultural. Este artigo tem por objetivo explorar o tema síndrome do ninho vazio, compreendendo por meio das relações familiares como os pais são afetados à medida que seus filhos crescem e saem de casa na construção de suas próprias vidas, bem como os impactos emocionais gerados diante desse processo de separação. Sua problemática centrou em como os mecanismos, tais como: a intervenção terapêutica e as interações familiares podem contribuir para o enfrentamento e gerenciamento emocional dos pais para superar essa fase da vida? Como método, foi realizada uma revisão bibliográfica qualitativa dedutiva para examinar o processo de transição e os impactos emocionais enfrentados pelos pais quando seus filhos deixam o lar. Foi realizada uma análise de artigos e revistas científicas em português e inglês, considerando estudos que exploraram os desafios emocionais dos pais diante da partida dos filhos e a necessidade de redefinir suas vidas após essa mudança. Concluiu-se que a ajuda psicológica aliada ao apoio familiar pode contribuir com ferramentas importantes como apoio emocional, orientações que irão ajudar a enfrentar e ressignificar essa nova fase da vida.

Palavras-chave: Síndrome do ninho vazio. Ajuda psicológica. Envelhecimento. Pais. Dinâmicas familiares.

ABSTRACT

The phenomenon of empty nest syndrome reflects a complex emotional transition for parents, marked by feelings of loneliness and redefinition of purpose as their children leave home. This change, influenced by social and cultural factors, can range from quiet acceptance to significant emotional challenges, depending on the family and cultural context. The aim of this article is to explore the topic of empty nest syndrome, understanding through family relationships how parents are affected as their children grow up and leave home to build their own lives, as well as the emotional impacts generated by this separation process. The problem centered on how mechanisms such as therapeutic intervention and family interactions can contribute to parents' coping and emotional management to overcome this phase of life. As a method, a deductive qualitative literature review was carried out to examine the transition process and the emotional impacts faced by parents when their children leave home. An analysis of articles and scientific journals in Portuguese and English was carried out, considering studies that explored the emotional challenges parents face when their children leave and the need to redefine their lives after this change. It was concluded that psychological help combined with family support can provide important tools such as emotional support and guidance that will help them to face and reframe this new phase of life.

Keywords: Empty nest syndrome. Psychological help. Ageing. Parents. Family dynamics.

RESUMEN

El fenómeno del síndrome del nido vacío refleja una transición emocional compleja para los padres, marcada por sentimientos de soledad y redefinición de objetivos a medida que sus hijos abandonan el hogar. Este cambio, en el que influyen factores sociales y culturales, puede oscilar entre una aceptación tranquila y retos

¹ Acadêmica de Psicologia da Faculdade Cathedral. Boa Vista – RR, elzaskonzen@gmail.com

² Acadêmica de Psicologia da Faculdade Cathedral. Boa Vista – RR, thais.campos.amaral1@gmail.com

³ Acadêmica de Psicologia da Faculdade Cathedral. Boa Vista – RR, oliveiraniely3@gmail.com

⁴ Acadêmica de Psicologia da Faculdade Cathedral. Boa Vista – RR, vitoriaoliveira2334@gmail.com

⁵ Acadêmica de Psicologia da Faculdade Cathedral. Boa Vista – RR, adorianrebecca@gmail.com

⁶ Acadêmica de Psicologia da Faculdade Cathedral. Boa Vista – RR, anaalracpm@gmail.com

⁷ Especialista e professor do curso de Psicologia da Faculdade Cathedral. Boa Vista – RR, willian.tihago@outlook.com.br

emocionales importantes, dependiendo del contexto familiar y cultural. El objetivo de este artículo es explorar el tema del síndrome del nido vacío, comprendiendo a través de las relaciones familiares cómo se ven afectados los padres a medida que sus hijos crecen y abandonan el hogar para construir sus propias vidas, así como los impactos emocionales generados por este proceso de separación. El problema se centró en cómo mecanismos como la intervención terapéutica y las interacciones familiares pueden contribuir al afrontamiento y gestión emocional de los padres para superar esta fase de la vida. Como método, se realizó una revisión bibliográfica cualitativa deductiva para examinar el proceso de transición y los impactos emocionales a los que se enfrentan los padres cuando sus hijos abandonan el hogar. Se realizó un análisis de artículos y revistas científicas en portugués e inglés, considerando estudios que exploraron los desafíos emocionales que enfrentan los padres cuando sus hijos se van y la necesidad de redefinir sus vidas después de este cambio. Se concluyó que la ayuda psicológica combinada con el apoyo familiar puede proporcionar herramientas importantes como el apoyo emocional y la orientación que les ayudarán a afrontar y resignificar esta nueva fase de la vida.

Palabras clave: Síndrome del nido vacío. Ayuda psicológica. Envejecimiento. Padres. Dinámica familiar.

1 INTRODUÇÃO

A síndrome do ninho vazio caracteriza um estado emocional que alguns pais enfrentam na saída dos filhos de casa. Esse período de transição pode ser especialmente significativo à medida que os pais envelhecem, estes podem enfrentar uma série de desafios emocionais, como sentimentos de solidão, vazio e perda de propósito. Muitos se veem diante da sensação de que a principal responsabilidade de criar os filhos acabou, precisando redirecionar sua vida e traçar novos objetivos.

A mudança para a fase do "ninho vazio" na evolução histórica da família é um fenômeno notável e recente, esse estágio desempenhou um papel muito importante no ciclo de vida familiar. No passado, a fase de "ninho vazio" era rara e de curta duração. No entanto, nos tempos atuais, essa transição se tornou menos linear e definitiva devido ao retorno de muitos filhos adultos jovens à casa de seus pais. Diversos estudos, tanto interculturais quanto de outras naturezas, também destacam a ampla variedade de experiências associadas ao "ninho vazio", influenciadas por fatores psicológicos, relacionamentos, origem étnica, posição social, identidade de gênero e contexto regional.

O surgimento da síndrome do ninho vazio abrange aspectos sociais e culturais como fatores desencadeadores. Em algumas culturas os pais já estão prontos para experimentar esse evento, uma vez que seus filhos já são preparados para saírem de casa e construir seus futuros sem causar conflitos nas relações familiares. Já em outro ambiente social, principalmente onde há um cuidado exclusivo na criação dos filhos essa mudança, saída de casa vai gerar sentimentos de grande tristeza, solidão que podem levar a um quadro depressivo.

Este artigo tem por objetivo explorar o tema síndrome do ninho vazio, compreendendo por meio das relações familiares como os pais são afetados à medida que seus filhos crescem e saem de casa na construção de suas próprias vidas, bem como os impactos emocionais gerados diante desse processo de separação. Sua problemática centrou em como os mecanismos, tais como: a intervenção terapêutica e as interações familiares podem contribuir para o enfrentamento e gerenciamento emocional dos pais para superar essa fase da vida?

A abordagem metodológica empregada neste estudo incluiu uma revisão bibliográfica qualitativa dedutiva abrangendo como se dá esse processo de transição e os impactos emocionais que os pais experimentam ao verem seus filhos saindo de casa. Foi realizada análise de artigos e revistas científicas em português e inglês. Foram considerados estudos que investigaram os impactos emocionais que os pais enfrentam ao se depararem com a saída dos filhos de casa, bem como a necessidade de resignificar a vida após essa mudança.

A síndrome do ninho vazio é um fenômeno emocional que afeta muitos pais quando seus filhos saem de casa para seguir seus próprios caminhos e construir suas vidas independentes. À medida que os filhos crescem, tornam-se adultos e deixam o lar familiar, os pais muitas vezes enfrentam um período de transição desafiador. O envelhecimento, por sua vez, é uma jornada natural da vida que todos nós eventualmente experimentamos, trazendo consigo uma série de mudanças físicas e emocionais. A conexão entre a síndrome do ninho vazio e o envelhecimento está na complexa

interação entre essas duas fases da vida, já que os pais se veem confrontados com a tarefa de redefinir seu papel na sociedade e na família à medida que envelhecem e seus filhos partem.

Cada família tem sua própria construção familiar, suas bases e vínculos são peculiares e de grande importância em cada etapa da vida. À medida que os filhos amadurecem, é importante que a independência seja estimulada pelos pais proporcionando condições para que eles avancem em novas etapas da vida. No entanto, isso nem sempre ocorre de forma tranquila, pois a dependência emocional pode dificultar essa transição em alguns casos e gerar dores emocionais nos pais que terão dificuldade em desvincular-se emocionalmente dos filhos à medida que eles se tornam mais autônomos em suas vidas.

A intervenção psicológica é de grande importância para ajudar os pais que estão vivenciando a síndrome do ninho vazio. Uma vez que as dinâmicas familiares vão passando por diversas modificações, alguns pais irão precisar lidar e gerenciar suas emoções para evitar um maior adoecimento físico e emocional, o profissional poderá atuar e se utilizar de abordagens terapêuticas que podem contribuir na elaboração de uma nova perspectiva de vida que ajude esses pais a enfrentar essa transição familiar de forma positiva.

A intervenção terapêutica junto ao apoio familiar conforme evidenciado por estudos e referenciais teóricos revisados neste trabalho se mostraram eficazes no auxílio dos pais que sofrem com a síndrome do ninho vazio. Em alguns casos, a síndrome do ninho vazio pode levar a um quadro depressivo profundo e ao surgimento de doenças crônicas que podem requerer intervenção medicamentosa, destacando a importância de uma abordagem multidisciplinar para lidar com os sintomas dessa síndrome.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 A SÍNDROME DO NINHO VAZIO E O ENVELHECIMENTO

De acordo com estudos da Organização Mundial de Saúde (OMS), a expectativa de vida da população tem demonstrado um grande aumento nas últimas cinco décadas. Projeções indicam que até o ano de 2050, a proporção de pessoas idosas em todo o mundo vai atingir a marca de 1,25 bilhão, representando cerca de 22% da população total. A OMS também prevê que até 2025, o Brasil assumirá a posição de sexto país com a maior população idosa do mundo (Rosa; Oliveira, 2021).

O envelhecimento é um processo biológico que se impõe sobre todos os indivíduos, trazendo consigo mudanças fisiológicas consideráveis que podem impactar na saúde emocional e psíquica de homens e mulheres. Esses impactos são decorrentes dos declínios próprios desse momento da vida, uma vez que esses indivíduos irão passar por perdas e diminuição das funções fisiológicas, motora, sensorial entre outros que irão influenciar diretamente no bem-estar desses indivíduos (Aoyama *et al.*, 2019).

A Síndrome do Ninho Vazio (SNV) está frequentemente associada à fase de transição dos papéis durante a meia-idade. Devido ao considerável estresse causado pelo sentimento de perda, os pais, especialmente as mães, frequentemente reagem a esse período com emoções como tristeza, preocupação, ansiedade, aflição, isolamento ou solidão. A persistência e a intensidade desses sintomas podem desencadear episódios de depressão profunda, crises de identidade e conflitos conjugais, impactando negativamente o bem-estar físico, psicológico e social, e resultando em uma redução na qualidade de vida (Silva; Silva, 2022).

A passagem para o estágio do "ninho vazio" na trajetória histórica da família apresenta-se como um fenômeno singular e recente. Historicamente, esse estágio tem desempenhado um papel essencial no desenvolvimento do ciclo de vida familiar. No passado, a fase de "ninho vazio" era pouco frequente e de duração limitada. No entanto, nos dias atuais, essa transição tem se mostrado menos linear e definitiva devido ao retorno de muitos filhos adultos jovens ao lar dos pais. Diversos estudos interculturais e de outras naturezas também ressaltam a variedade de experiências associadas ao ninho vazio, influenciadas por fatores psicológicos e de relacionamento, origem étnica, posição social, identidade de gênero e contexto regional (Santos *et al.*, 2021).

Os estágios do ciclo familiar são comumente divididos em quatro fases distintas. O primeiro estágio corresponde a escolha do parceiro, a construção do vínculo e ao nascimento dos filhos, seguido pela fase da adolescência dos filhos marcada por conflitos e surgimento de novas responsabilidades. A terceira fase marca o momento em que os filhos começam a deixar a casa de seus pais, em direção a sua autonomia, enquanto a quarta e última fase é caracterizada pelo processo de envelhecimento, a chegada da terceira idade e as limitações associadas a essa fase da vida (Rodrigues; Pereira, 2022).

Além das experiências e emoções associadas ao vazio resultante da saída dos filhos, nota-se uma diferença significativa na qualidade do envelhecimento entre idosos que vivem sozinhos em comparação àqueles que compartilham o lar com familiares. Pesquisas enfatizam que idosos que residem sozinhos enfrentam maiores desafios em relação à saúde, condições físicas e bem-estar emocional. A solidão, um estado afetivo que surge quando o idoso se sente socialmente isolado ou com pouca interação social, desempenha um papel crucial nesse contexto. Estudos adicionais demonstraram que a solidão não apenas impacta negativamente a saúde mental, mas também está associada a diversas condições médicas (Santos *et al.*, 2021).

Segundo Fonseca *et al.* (2022), o sentimento de solidão é muitas vezes recorrente e notável nesse estágio da vida. Além disso, os fatores econômicos desempenham um papel de extrema relevância no nível de solidão que os idosos vivenciam em famílias que os filhos adultos já foram embora de casa. Ao longo da vida o afeto construído entre pais e filhos serve de base sólida influenciando de forma positiva o sentimento de amor experienciado pelos pais idosos, e quando esses filhos vão embora isso torna a solidão mais presente na vida desses pais. Evidencia-se, portanto, que idosos que pertencem a famílias com filhos adultos que já saíram de casa tendem a sentir uma maior sensação de solidão e menor qualidade de vida em comparação a famílias cujos filhos ainda moram com eles.

A síndrome do ninho vazio (SNV) é um fenômeno que acomete várias pessoas em um momento específico da vida familiar, em especial as mulheres são as mais afetadas na manifestação dos sintomas da SNV. Mesmo sabendo que a partida dos filhos em direção a uma vida mais autônoma é parte do curso natural da vida, assim como a senescência citada acima, essa saída do lar é sentida, repercutindo nos pais sentimento de tristeza e solidão que muitas vezes são difíceis de lidar, acarretando em doenças psicossomáticas (Aoyama *et al.*, 2019).

Aspectos sociais e culturais são apontados como fatores que também influenciam no aparecimento da síndrome do ninho vazio. Esses aspectos tornam-se evidentes em nações onde a separação dos filhos é vista como algo comum e esperada, e os pais seguem sem sofrer transformações significativas ou conflitos que poderiam ser gerados por essa saída de casa por parte dos filhos. Em contrapartida, em outro contexto social onde exista uma dedicação exclusiva na criação dos filhos surgem os sentimentos de angústia e solidão que podem estar conectados ao aparecimento de condições depressivas que podem levar também ao uso de substâncias químicas como abuso de álcool (Fonseca *et al.*, 2022).

De acordo com um estudo que analisou dois grupos de idosos, foi observado que mais de um terço dessa população vivência a solidão. Além disso, os resultados revelaram que o grupo de idosos sem a presença dos filhos em casa apresentava uma probabilidade maior de enfrentar dificuldades de ordem física, emocional e financeira. Fatores que contribuem para uma redução na sua vida social, o que sugere que idosos que não compartilham a moradia com seus filhos estão mais suscetíveis a desenvolver problemas de ordem psicológica em comparação aos idosos que moram com seus filhos (Freitas; Santos; Medeiros, 2019).

Neste período da vida, os homens frequentemente enfrentam a chamada andropausa, caracterizada pela percepção de envelhecimento, baixa autoestima, afetando o humor e a libido. Isso pode resultar em um estado de vulnerabilidade emocional, uma vez que esses pais não estão mais desempenhando seu papel tradicional na família. No entanto, essa transição também pode gerar diversos sentimentos, incluindo orgulho, alegria, tristeza ou sensações de abandono. Esses

sentimentos podem levar a uma significativa mudança na dinâmica familiar (Garcia, 2021).

É possível observar que a síndrome do ninho vazio pode afetar igualmente as mulheres idosas. A saída dos filhos de casa muitas vezes vai resultar em uma sensação de perda no papel central desempenhado por essas mulheres, levando a sentimentos de depressão e desânimo. Além dos sentimentos intensos de tristeza e depressão, aqueles que estão na fase do ninho vazio também tendem a ter uma diminuição na satisfação com a vida, um enfraquecimento nas relações com os filhos, uma redução no suporte social e um aumento nas doenças crônicas, quando comparados àqueles que não passam por essa fase (Freitas; Santos; Medeiros, 2019).

Além da apreciação do papel maternal, outros eventos marcantes que ocorrem durante a meia idade podem agravar o sofrimento de mães que enfrentam a Síndrome do Ninho Vazio. Esses eventos incluem a menopausa, o início do processo de aposentadoria, a reflexão sobre conquistas pessoais, estabilidade financeira e o próprio envelhecimento do corpo, frequentemente caracterizado por um ritmo mais lento e sensações de inutilidade podem surgir. Para mães com propensão à depressão, a contemplação da realização de objetivos estabelecidos pode resultar em sentimentos de ociosidade, necessidade de novas motivações, solidão, irritação e uma sensação de vazio emocional (Alves *et al.*, 2022).

Culturalmente, a posição das mulheres na sociedade está historicamente ligada ao papel de cuidadora, não apenas no sentido doméstico, mas também no que diz respeito à maternidade e à criação dos filhos. Essa perspectiva tradicional coloca a maternidade como a principal função das mulheres, mesmo que, nos dias atuais, algumas mulheres não se identifiquem muito com essa visão. No entanto, a criação dos filhos ainda exerce um impacto sobre as mulheres. Portanto, quando os filhos deixam o lar, pode ocorrer dois sentimentos distintos nas mães: primeiro, um sentimento de satisfação ao cumprir seu papel de mãe, e segundo, a chamada "síndrome do ninho vazio", que está associada a sentimentos de dor e perda em relação à função materna, bem como ao distanciamento físico entre mãe e filho (Xavier; Barbosa, 2022).

É importante para os pais reconhecerem que há um encerramento do ciclo parental quando os filhos deixam o lar. Quando essa partida ocorre por motivos positivos, os sentimentos tendem a ser menos dolorosos. No entanto, se a saída do filho for resultado de conflitos ou morte, os sentimentos podem ser mais intensos e prolongados. Predispondo assim, patologias como por exemplo, a depressão, ansiedade, baixa autoestima (Garcia, 2021).

Nessa fase, a busca pela independência dos pais se destaca como uma maior necessidade, levando muitos filhos a optarem por seguir adiante em suas vidas e tomar a decisão de deixar o lar de origem para viver de maneira autônoma, buscando conquistar sua independência financeira, desvinculando-se também emocionalmente rumo a construção de sua própria família. Esse processo completo se configura como um momento de transformações significativas tanto para os filhos quanto para os pais (Alves *et al.*, 2022).

2.2 DINÂMICA FAMILIAR E A DEPENDÊNCIA EMOCIONAL ENTRE PAIS E FILHOS

A maioria das famílias adota um padrão de desenvolvimento que envolve nutrir as crianças na infância, e na fase da adolescência seguem orientando e dispendo a eles uma maior autonomia, uma vez que essa fase é repleta de situações que exigem que os jovens tomem decisões próprias. É importante destacar que o relacionamento entre pais e filhos durante a infância e adolescência desempenha um papel significativo na maneira como esses indivíduos irão lidar com situações futuras, já que pais excessivamente controladores podem privar os filhos da oportunidade de vivenciar suas próprias experiências e aprendizados (Gomes *et al.*, 2022).

É evidente que diversos fatores podem gerar crises familiares, mas é a experiência delas que determinará o impacto na vida dos filhos no futuro e a forma como os pais reagirão à chegada da vida adulta. Nesse período, espera-se o início da formação de relacionamentos afetivos, a definição dos caminhos educacionais e profissionais, bem como a transição para a independência ao deixar a casa dos pais e iniciar a própria vida. Algumas famílias enfrentam essa fase com sentimentos mistos,

especialmente as mães que optaram por dedicar suas vidas ao cuidado do lar e dos filhos. Para outras mães, o sentimento é oposto, elas não mais enfrentam a solidão do ninho vazio e percebem que esta fase representa a oportunidade de finalmente cuidarem de si mesmas (Gomes *et al.*, 2022).

A última etapa do ciclo de vida é identificada como uma fase multigeracional, na qual as famílias incluem pelo menos três gerações, sendo duas delas compostas por adultos. Também conhecida como a fase de "contração da família", a fase de "lançamento dos filhos" ou a etapa do "ninho vazio", esta fase se caracteriza pela saída e mudança dos membros familiares nas diversas gerações. Diante dos momentos de crise que podem surgir entre as gerações, é necessário que a família se adapte e ajuste as interações e relações entre seus membros, muitas vezes envolvendo a redefinição de papéis e regras familiares (Barros, 2022).

O ciclo de vida familiar oferece uma visão dos sintomas e das mudanças relacionadas ao desenvolvimento da família ao longo do tempo. Isso ocorre porque o estresse na família tende a ser mais evidente nos momentos de transição de um estágio para outro durante o processo evolutivo da família. Os sintomas surgem quando ocorre uma ruptura ou interrupção no ciclo de vida familiar em andamento. Quando essa situação se apresenta, é de grande importância direcionar os esforços terapêuticos no sentido de auxiliar os membros da família a se reorganizarem, possibilitando que o desenvolvimento familiar siga de forma saudável (Guedes, 2021).

Alguns estudos foram realizados na busca da compreensão do fenômeno que ocorre nas famílias contemporâneas, geralmente aquelas que são consideradas nucleares, compreendendo pais e filhos. Diante dessa característica das famílias, surge a possibilidade de os filhos, em algum momento, deixarem o ambiente familiar em busca de estabelecer suas próprias vidas independentes ou até mesmo formar suas próprias famílias. Esse evento pode ser entendido como uma função da família que irá contribuir para a individuação de seus membros, mas também pode ser percebido como gerador de conflitos devido à separação do ambiente familiar (Guedes, 2021).

De acordo com a teoria sistêmica, a saída dos filhos de casa pode ocorrer de diversas maneiras, como por meio de uma viagem, casamento, mudança para uma nova cidade devido a um novo emprego, decisão de morar sozinho, ou iniciar um curso em outro país. São numerosos os motivos que podem produzir esse momento, o que exigirá que os pais encontrem novas formas de lidar com a situação, permitindo que os filhos caminhem para a vida adulta. Este período também é marcado por mudanças que podem proporcionar uma sensação de gratificação, plenitude e crescimento para todos os membros da família. No entanto, também pode ser uma fase de aumento de preocupações, conflitos e dificuldades no desenvolvimento da família quanto do indivíduo (Guedes, 2021).

O período conhecido como ninho vazio pode ser encarado como um momento de liberdade e uma nova oportunidade para os casais. É um período propício para reconstruir relacionamentos, casais com filhos independentes têm mais tempo para si mesmos, podem desenvolver novas atividades juntos e desfrutar de maior disponibilidade para fazerem coisas que gostam. Essa disponibilidade de tempo também pode fortalecer o diálogo no relacionamento, melhorando a intimidade, à medida que os casais têm a oportunidade de se redescobrirem e conviverem na posição de marido e mulher, o que, por sua vez, irá gerar qualidade de vida e possibilita uma maior dedicação não apenas a si mesmos, mas também a outras pessoas além do núcleo familiar (Costa; Bulhões; Nagashima, 2020).

A Síndrome do Ninho Vazio é considerada uma condição crônica condizente de sintomas expressos, tendo como influência fatores sociais, psicológicos e subjetivos. Mesmo não sendo tão conhecida, esta condição se manifesta quando adultos ou idosos experimentam sentimentos de solidão, vazio, tristeza, irritação e depressão assim que um filho deixa o lar para buscar uma vida mais independente. Estes sintomas podem se manifestar por meio de quadros de ansiedade, desconfortos físicos e outras manifestações biológicas, sendo mais frequentes quando os filhos atingem a fase adulta, mesmo que os pais não sejam idosos. Em casos mais graves, a Síndrome do Ninho Vazio pode até resultar em situações extremas, incluindo pensamentos e comportamentos suicidas (Santiago *et al.*, 2020).

A Síndrome do Ninho Vazio pode afetar tanto homens quanto mulheres, variando em intensidade de acordo com a singularidade de cada indivíduo, pois esses fatores influenciam no processo. É importante destacar esse ponto, especialmente em uma cultura que historicamente promoveu a ideia de que apenas as mulheres deveriam expressar afeto e vulnerabilidades emocionais, enquanto os homens eram frequentemente associados à imagem de não demonstrar emoções. Esse modelo de masculinidade tóxica tem contribuído para o aumento das taxas de suicídio entre os homens, conforme evidenciado pelo relatório da Organização Mundial da Saúde (OMS), que aponta taxas de suicídio mais elevadas entre os homens no Brasil (Santiago *et al.*, 2020).

Por outro lado, os homens também enfrentam desafios biológicos, entre os quais se destaca a andropausa. A andropausa leva os homens a se sentirem mais velhos, frequentemente resultando em uma baixa autoestima que afeta seu humor e sua libido. Isso se reflete em suas atitudes cotidianas, as quais demonstram esse estado de espírito. Semelhante às mulheres, os homens, ao verem seus filhos seguindo seus próprios caminhos sem necessitar de sua orientação, podem experimentar sentimento de impotência e a perda de sua função anterior, o que pode se manifestar em comportamentos depressivos. Além disso, os homens também podem ser afetados por uma vulnerabilidade emocional, que pode ser o precursor de um estado depressivo e da síndrome do ninho vazio (Santiago *et al.*, 2020).

A saída do lar representa um momento de grande importância, visto como parte de um processo de amadurecimento e crescimento, tanto para o jovem quanto para sua família. Com base na conquista de independência, seja ela emocional ou financeira, o jovem deixa o lar sem que isso implique necessariamente na destruição dos laços familiares, uma vez que ele começa a traçar novos caminhos em sua própria vida. Essa transição inevitavelmente irá desencadear mudanças nas dinâmicas e nos vínculos entre os pais, mães e os filhos que partem (Costa; Bulhões; Nagashima, 2020).

A partida do filho de casa pode induzir complicações no casamento, como discussões; reflexos de problemas do passado que não foram resolvidos; maridos que se acomodam, preferindo ficar no ambiente doméstico, o que pode aumentar os riscos de desentendimento entre o casal. Esses conflitos podem ter um lado positivo, pois, por meio deles, o casal poderá ter uma nova chance de se reestruturar e seguir a vida, mas também existe a possibilidade de um deles preferir encontrar outras soluções, sozinho (Costa; Bulhões; Nagashima, 2020).

Muitos pais e mães enfrentam desafios ao auxiliar seus filhos a se tornarem independentes, a traçarem seus próprios caminhos e a criarem uma nova dinâmica familiar. Essa dificuldade que os pais experimentam pode ser atribuída à sua idade, à dificuldade em refletir sobre seus próprios projetos de vida, ou mesmo à incerteza em relação às suas relações conjugais passadas ou presentes. Em muitos casos, é evidente um temor dos pais em relação à perspectiva de ficarem sozinhos (Paiva, 2020).

2.3 MECANISMOS PARA ENFRENTAMENTO DA SÍNDROME DO NINHO VAZIO

A instituição familiar representa a primeira estrutura social à qual os seres humanos são expostos, desempenhando um papel tanto social quanto emocional e afetivo. Dentro do ambiente familiar, encontram-se valores, e, como tal, desempenha um papel fundamental ao fornecer apoio aos seus membros, criando um espaço seguro para aqueles que dela fazem parte. Gerando assim uma dinâmica familiar permeada por vínculos estabelecidos e que ao longo do tempo irão sendo reformulados por seus indivíduos (Guimarães *et al.*, 2022).

Quando as dinâmicas familiares são afetadas pela Síndrome do Ninho Vazio, torna-se evidente a relevância da intervenção psicológica, visando apoiar não apenas o indivíduo impactado pela síndrome, mas também a família e todos os envolvidos, permitindo que enfrentem esse período de maneira construtiva. Dependendo das circunstâncias, é muito importante que a família mantenha uma presença constante, promovendo encontros, almoços e comunicação regular para preservar os laços familiares, evitando possíveis repercussões negativas na saúde e nas relações

familiares (Silva; Silva, 2022).

Muitos pais e mães enfrentam desafios ao apoiar um filho em sua transição para a independência, na busca por seus próprios objetivos e na construção de nova dinâmica familiar. Essas dificuldades parentais podem ser atribuídas à faixa etária em que se encontram, às incertezas sobre seus próprios projetos de vida e, por último, à reflexão sobre sua relação conjugal, presente ou passada. Em muitas situações, é perceptível o medo dos pais de ficarem sozinhos e terem que enfrentar a solidão (Paiva, 2020).

Inicialmente, era notado um sofrimento principalmente entre as mães que desempenham o papel de cuidadoras de seus filhos. No entanto, atualmente, existem evidências que indicam que os pais também podem experimentar dificuldades quando os filhos deixam o lar, o que nos leva a reconhecer que a síndrome do ninho vazio não se limita apenas às mães, afetando também os pais (Garcia, 2021).

A busca por apoio psicológico pode ser uma estratégia eficaz para aliviar o sofrimento emocional resultante do estresse causado pela partida dos filhos de casa. Os sintomas, em termos de sua duração e intensidade, podem indicar a presença de condições como depressão profunda e crises de identidade e conjugal, impactando direto na qualidade de vida dos pais. Uma abordagem que se destaca nesse contexto é a psicologia fenomenológica, que enfatiza a importância de construir um vínculo terapêutico confiável para o paciente e terapeuta. Isso, por sua vez, permite ao paciente expandir sua compreensão de si mesmo e do mundo, buscando novos significados e horizontes (Silva; Silva, 2022).

No processo de tratamento das pessoas que enfrentam a Síndrome do Ninho Vazio, os profissionais direcionam seus esforços para auxiliá-las na compreensão de que qualquer mudança, embora desconfortável, também pode ser um caminho para o crescimento. Andolfi (1995) enfatiza que a essência da terapia se revela através da participação de todos os envolvidos, incluindo a família e o terapeuta. As ações do grupo como um todo desempenham um papel fundamental na construção do mapa vital, na solução dos problemas e na promoção de uma relação mais aberta entre os membros a partir desse processo (Guimarães *et al.*, 2022).

A forma como os membros da família que participam da terapia percebem a ideia de mudança é vista como um momento de aprendizado significativo, marcando profundamente a vida de cada um deles e influenciando positivamente o funcionamento cotidiano, deixando para trás qualquer retrocesso em seu desenvolvimento. Além desse enfoque interativo, no qual a mudança ocorre a partir da transformação individual de cada pessoa, são também estabelecidos princípios de liberdade de expressão, compreensão e empatia. Isso ocorre à medida que cada indivíduo adquire uma compreensão mais profunda do ponto de vista dos outros e passa a compreender as razões por trás das atitudes de cada pessoa (Guimarães *et al.*, 2022).

Dentro da visão psicanalítica, pode ser necessário realizar um acompanhamento terapêutico a fim de auxiliar os pais a lidar de maneira mais eficaz com os sentimentos que surgem quando seus filhos deixam o lar. Em algumas situações, a administração de medicamentos pode ser uma opção para amenizar os sintomas de depressão que podem surgir nesse período. É importante trabalhar para que os pais percebam que o tempo e a energia anteriormente dedicados aos filhos podem agora ser redirecionados para outras áreas de suas vidas, como viagens ou reformas, por exemplo. No âmbito da psicanálise, algumas mães experienciam a partida dos filhos como uma experiência dolorosa, associada a um sentimento de perda em relação ao papel que desempenhavam, decorrente do distanciamento físico que ocorre nesse momento (Rodrigues; Pereira, 2022).

A abordagem psicanalítica no tratamento da Síndrome do Ninho Vazio tem como foco principal a busca pela satisfação pessoal e a promoção da reconciliação do indivíduo com as circunstâncias da vida. Ela desempenha um papel essencial ao auxiliar o paciente na construção de uma nova perspectiva em relação aos contextos e aos seus sentimentos. Além disso, a psicanálise contribui para a compreensão dos sentimentos que emergem durante a síndrome, conferindo a esses sentimentos novos significados (Xavier; Barbosa, 2022).

Como profissional, o psicólogo desempenha um papel crucial na assistência aos pacientes que enfrentam a Síndrome do Ninho Vazio, ajudando-os a encontrar soluções e a introduzir mudanças em suas rotinas para superar as situações que geram desconforto. Isso envolve uma investigação de várias abordagens para trabalhar com aqueles que vivenciam essa condição. É de extrema importância destacar a necessidade de oferecer um acolhimento de qualidade, com uma escuta atenta, incentivando o paciente a explorar novas possibilidades e estratégias para enfrentar essa nova fase da vida (Rodrigues; Pereira, 2022).

3 METODOLOGIA

Para alcançar os objetivos deste estudo, foi conduzida uma pesquisa bibliográfica básica, uma vez que não visava resolver imediatamente um problema. A vantagem de adotar esse tipo de pesquisa reside na capacidade de abranger uma área maior do fenômeno a ser investigado (Gil, 2008). Inicialmente, para embasar o Referencial Teórico, realizou-se uma extensa busca nos principais títulos da Biblioteca da Faculdade Cathedral sobre o tema "Síndrome do ninho vazio e envelhecimento". As palavras-chave utilizadas nesta pesquisa - Síndrome do ninho vazio, Ajuda psicológica, Envelhecimento, Pais e Dinâmicas familiares - foram estabelecidas como critério de inclusão, enquanto as demais foram excluídas da seleção do estudo.

Após a definição do escopo, uma investigação aprofundada sobre o tema foi realizada. O corpus deste estudo consistiu em artigos científicos publicados em bases de dados como SciELO, PubMed e PePSCI. O critério de inclusão abarcou artigos relacionados à questão central deste estudo: "Quais mecanismos podem auxiliar no enfrentamento da síndrome do ninho vazio?", excluindo todos os outros casos.

O método de coleta de dados envolveu pesquisa direta nos acervos das bibliotecas e nos sites mencionados. A pesquisa tem natureza qualitativa e adotou um método dedutivo, já que o objetivo é elucidar o fenômeno partindo do geral para o específico (Lakatos; Marconi, 2003).

4 DISCUSSÃO

Rosa e Oliveira (2021) apontam para um aumento significativo da população idosa, projetando que até 2050, cerca de 22% da população mundial será composta por idosos, com o Brasil ocupando o sexto lugar nesse ranking. Essa tendência é apoiada por Aoyama *et al.* (2019), que destacam as mudanças fisiológicas inerentes ao processo de envelhecimento, as quais podem afetar tanto a saúde emocional quanto a psíquica dos indivíduos.

O processo de envelhecimento, conforme apontado por Aoyama *et al.* (2019), pode resultar em declínios funcionais que impactam diretamente o bem-estar emocional dos idosos. Esses declínios, por sua vez, têm sido associados à chamada "Síndrome do Ninho Vazio", conforme discutido por Silva e Silva (2022). Essa síndrome, caracterizada pelo sentimento de perda e solidão decorrente da saída dos filhos do lar, pode levar a sintomas como ansiedade, depressão e conflitos conjugais.

Entretanto, Santos *et al.* (2021) apresentam uma perspectiva interessante, destacando que o fenômeno do "ninho vazio" não é mais tão linear quanto costumava ser, devido ao retorno frequente dos filhos adultos ao lar dos pais. Essa dinâmica variável traz novas experiências e desafios, influenciadas por uma série de fatores psicológicos, sociais e culturais.

Portanto, enquanto Silva e Silva (2022) evidenciam os efeitos negativos associados à Síndrome do Ninho Vazio, Santos *et al.* (2021) sugerem que a dinâmica familiar contemporânea é mais complexa do que simplesmente a saída dos filhos, indicando que há outros detalhes a considerar na compreensão desse fenômeno. Aoyama *et al.* (2019), por sua vez, fornecem uma base biológica para entender os desafios emocionais enfrentados pelos idosos, destacando a importância de abordagens multidisciplinares na compreensão do envelhecimento e suas implicações para a saúde mental e emocional.

Ao explorar os estágios do ciclo familiar, Rodrigues e Pereira (2022) traçam uma sequência

de eventos que abrange desde a escolha do parceiro e o nascimento dos filhos até o processo de envelhecimento e as limitações associadas à terceira idade. Este ciclo familiar é marcado por transições significativas, incluindo a saída dos filhos de casa, um aspecto que é central na discussão sobre solidão e qualidade de vida na terceira idade.

Santos *et al.* (2021) abordam o impacto da solidão na qualidade de vida dos idosos, destacando que a solidão resultante do isolamento social pode ter consequências negativas para a saúde física e emocional. Eles enfatizam que os idosos que vivem sozinhos enfrentam desafios adicionais nesse sentido. Fonseca *et al.* (2022) complementam ao examinar os fatores econômicos e afetivos que influenciam a solidão dos idosos. Eles apontam que, além do isolamento social, os fatores econômicos podem desempenhar um papel significativo no aumento do sentimento de solidão entre os idosos. Além disso, destacam que o afeto entre pais e filhos pode reduzir ou intensificar a solidão, especialmente quando os filhos deixam o lar, um fenômeno conhecido como "Síndrome do Ninho Vazio", conforme discutido por Aoyama *et al.* (2019).

Aoyama *et al.* (2019) exploram as manifestações da Síndrome do Ninho Vazio, enfatizando os sentimentos de tristeza e solidão que podem surgir quando os filhos deixam o lar. Esses sentimentos podem ser especialmente desafiadores para as mulheres e podem contribuir para o desenvolvimento de doenças psicossomáticas.

Fonseca *et al.* (2022) salientam que a Síndrome do Ninho Vazio é influenciada por fatores sociais e culturais, ressaltando que em sociedades onde a separação dos filhos é comum, os pais não experimentam mudanças significativas ou conflitos. No entanto, em contextos onde há uma dedicação exclusiva na criação dos filhos, pode-se observar angústia, solidão e até mesmo condições depressivas, incluindo o abuso de substâncias como álcool.

Freitas, Santos e Medeiros (2019) confirmam esses achados ao destacar que idosos sem a presença dos filhos em casa enfrentam maior probabilidade de dificuldades físicas, emocionais e financeiras. Além disso, apontam que idosos que não compartilham moradia com os filhos estão mais suscetíveis a problemas psicológicos em comparação aos que moram com eles, especialmente mulheres idosas afetadas pela Síndrome do Ninho Vazio, experimentando perda de papel central, depressão, desânimo e enfraquecimento nas relações familiares.

Por sua vez, Garcia (2021) traz uma perspectiva adicional ao abordar os impactos da andropausa nos homens idosos. Ele destaca que a andropausa pode gerar uma série de sentimentos diversos, como orgulho, alegria, tristeza ou sensações de abandono, impactando não apenas o indivíduo, mas também a dinâmica familiar como um todo.

Alves *et al.* (2022) e Xavier e Barbosa (2022) convergem ao destacar os eventos marcantes durante a meia-idade, como a menopausa, a aposentadoria e o envelhecimento do corpo, que podem agravar o sofrimento das mães na Síndrome do Ninho Vazio. Esses autores também ressaltam que a saída dos filhos pode gerar sentimentos ambíguos nas mães, incluindo satisfação pelo cumprimento do papel materno, mas também sentimentos de dor, perda e distanciamento.

Garcia (2021) complementa essa discussão ao apontar que a partida dos filhos pode predispor as mães a patologias como depressão, ansiedade e baixa autoestima. Ele destaca a importância do reconhecimento do encerramento do ciclo parental como parte do processo de lidar com os sentimentos associados à saída dos filhos. Além disso, Alves *et al.* (2022) ressaltam a busca pela independência dos filhos como uma necessidade nessa fase, observando que muitos optam por deixar o lar em busca de independência financeira e emocional, o que gera transformações significativas tanto para os filhos quanto para os pais.

Os estudos de Gomes *et al.* (2022) destacam a importância do desenvolvimento familiar ao longo do ciclo de vida, ressaltando a influência dos padrões de criação na infância e adolescência sobre o futuro dos indivíduos. Eles enfatizam que famílias que promovem a autonomia dos filhos na adolescência estão contribuindo para sua capacidade de enfrentar situações futuras de forma mais independente. No entanto, alertam que pais excessivamente controladores podem prejudicar esse processo, privando os filhos da oportunidade de aprender com suas próprias experiências.

Barros (2022), por sua vez, aborda a última etapa do ciclo de vida familiar, que envolve múltiplas gerações e é conhecida como "contração da família" ou "ninho vazio", destacando que essa fase é caracterizada pela saída e mudança dos membros familiares, o que pode gerar momentos de crise e exigir adaptação nos papéis e interações familiares.

Os estudos de Guedes (2021) complementam essa discussão ao enfatizar que o ciclo de vida familiar é marcado por sintomas e mudanças ao longo do tempo, sendo as transições entre estágios momentos de maior estresse. Ele ressalta que rupturas ou interrupções nesse ciclo podem demandar intervenções terapêuticas para auxiliar na reorganização e no desenvolvimento saudável da família.

Guedes (2021) destaca a dinâmica das famílias contemporâneas, frequentemente nucleares, onde pais e filhos constituem a base. Ele observa que a saída dos filhos do ambiente familiar é uma função natural que contribui para o processo de individuação, mas também pode gerar conflitos devido à separação. A maneira como essa saída ocorre exige dos pais novas estratégias para lidar com a situação, que pode ser marcada por uma mistura de sentimentos, incluindo gratificação, plenitude e crescimento, mas também preocupações, conflitos e desafios no desenvolvimento familiar e individual.

Costa, Bulhões e Nagashima (2020) complementam essa discussão ao abordar o período do ninho vazio como uma oportunidade para os casais se reconectarem e reconstruírem seus relacionamentos. Eles destacam que casais com filhos independentes têm mais tempo para si mesmos, o que possibilita o desenvolvimento de novas atividades em conjunto e uma maior disponibilidade de tempo para fortalecer o diálogo, melhorar a intimidade e redescobrir a convivência como parceiros. Isso, por sua vez, contribui para uma maior qualidade de vida e uma dedicação mais ampla não apenas a si mesmos, mas também a outras pessoas além do núcleo familiar.

Por outro lado, Santiago *et al.* (2020) trazem à tona a Síndrome do Ninho Vazio, uma condição crônica influenciada por fatores sociais, psicológicos e subjetivos. Eles destacam que essa síndrome se manifesta quando adultos ou idosos experimentam uma série de sintomas emocionais, como solidão, vazio, tristeza, irritação e até depressão após a saída dos filhos. Esses sintomas podem incluir ansiedade, desconfortos físicos e até mesmo pensamentos e comportamentos suicidas em casos mais graves.

Enquanto Guedes (2021) e Costa, Bulhões e Nagashima (2020) enfatizam os aspectos positivos desse período, como crescimento pessoal e renovação dos relacionamentos, Santiago *et al.* (2020) destacam os desafios emocionais que alguns indivíduos enfrentam durante essa fase de transição familiar.

Paiva (2020) destaca os desafios enfrentados pelos pais ao auxiliar seus filhos a se tornarem independentes e a traçarem seus próprios caminhos, criando uma nova dinâmica familiar. Ele aponta que essas dificuldades podem estar relacionadas à idade dos pais, à dificuldade em refletir sobre seus próprios projetos de vida e à incerteza em relação às relações conjugais. O medo da solidão por parte dos pais é uma preocupação perceptível em muitos casos, o que pode influenciar suas atitudes e comportamentos durante o processo de transição do ninho vazio.

Guimarães *et al.* (2022) ressaltam o papel fundamental da instituição familiar, que desempenha funções sociais, emocionais e afetivas, fornecendo apoio aos seus membros e criando um ambiente seguro. Eles destacam que os valores familiares são essenciais para estabelecer vínculos que serão reformulados ao longo do tempo, sustentando assim a coesão e a harmonia dentro da família.

Silva e Silva (2022) enfatizam a importância da intervenção psicológica quando as dinâmicas familiares são afetadas pela Síndrome do Ninho Vazio. Eles argumentam que a família deve manter uma presença constante, promovendo encontros e comunicação regular para preservar os laços familiares e evitar repercussões negativas na saúde mental e nas relações familiares.

Enquanto Paiva (2020) destaca os desafios individuais enfrentados pelos pais, Guimarães *et al.* (2022) ressaltam o papel da família como um todo na promoção do apoio e da coesão. Silva e Silva (2022) acrescentam a importância da intervenção psicológica para lidar com possíveis

repercussões negativas nesse processo de transição, destacando a necessidade de abordar tanto os aspectos individuais quanto os coletivos no suporte às famílias durante essa fase de mudança.

Garcia (2021) ressalta a importância de reconhecer que a síndrome do ninho vazio não afeta apenas as mães, mas também os pais quando os filhos deixam o lar. Isso destaca a necessidade de considerar os diversos aspectos emocionais envolvidos nesse processo de transição familiar.

Por fim, Silva e Silva (2022) sugerem a busca por apoio psicológico como uma estratégia eficaz para lidar com o sofrimento emocional resultante da partida dos filhos de casa. Eles destacam a psicologia fenomenológica como uma abordagem relevante, que enfatiza a construção de um vínculo terapêutico confiável para explorar novos significados e horizontes, ajudando assim os indivíduos a enfrentarem essa fase de transição.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A discussão sobre a síndrome do ninho vazio, relacionada à saída dos filhos de casa, aborda uma dinâmica complexa e desafiadora para muitos pais. Esses pais acabam sofrendo muito com essa partida, eles passam a experienciar sentimentos que vão além da saudade, causando sofrimentos que podem levar a quadros de adoecimento mental e físico. Esses sentimentos são mais intensos principalmente em mulheres que dedicaram suas vidas na criação dos seus filhos e que agora se veem sem propósito, necessitando ressignificar sua rotina diária.

O objetivo deste artigo foi compreender como esse processo de transição familiar ocorre, examinando como os pais são impactados à medida que seus filhos crescem e deixam o lar para construir suas próprias trajetórias de vida. Com foco nas relações familiares e os efeitos emocionais desencadeados diante desse processo de separação. Sua problemática centrou em como os mecanismos, tais como: a intervenção terapêutica e as interações familiares podem contribuir para o enfrentamento e gerenciamento emocional dos pais para superar essa fase da vida? Os resultados encontrados desta pesquisa ofereceram uma compreensão mais aprofundada do processo de enfrentamento da síndrome do ninho vazio. O estudo indicou que o reconhecimento e a compreensão das emoções, juntamente com o suporte familiar e ajuda psicológica são elementos cruciais para o bem-estar emocional dos pais.

Portanto, atingindo o objetivo proposto e respondendo a problemática levantada, conclui-se que os mecanismos que podem contribuir no enfrentamento da síndrome do ninho vazio, tais como: apoio familiar e ajuda psicológica funcionam na melhoria dos sintomas apresentados em decorrência da saída dos filhos de casa, uma vez que o indivíduo vai se sentir acolhido e receber orientações que lhes ajudarão a ressignificar seus sentimentos e suas vidas.

Em virtude da escassez de recursos que aprofundem a respeito das abordagens terapêuticas específicas, sugere-se que futuras pesquisas abordem intervenções adequadas, considerando variáveis culturais, demográficas e socioeconômicas. Isso contribuirá para uma compreensão mais aprofundada dos mecanismos de apoio no enfrentamento da síndrome do ninho vazio.

REFERÊNCIAS

ALVES, K. R. S. *et al.* **A EXPERIÊNCIA DO NINHO VAZIO VIVENCIADA POR MÃES HETEROSSEXUAIS DURANTE A MEIA IDADE À LUZ DA PSICANÁLISE.** Fortaleza – CE, 2022. Disponível em: <https://uniateneu.edu.br/repositorio/a-experiencia-do-ninho-vaziovivenciadapor-maes-heterossexuais-durante-a-meia-idade-a-luz-da-psicanalise/>. Acesso em: 27 ago. 2023.

AOYAMA, E. A. *et al.* ASPECTOS EPIDEMIOLÓGICOS DA SÍNDROME DO NINHO VAZIO COMO AGRAVANTE AOS RISCOS DE DEPRESSÃO. **Revista Brasileira Interdisciplinar de Saúde**, [S. l.], 2019. Disponível em: <https://revistarebis.rebis.com.br/index.php/rebis/article/view/26..> Acesso em: 27 ago. 2023.

BARROS, S. M. G. **Satisfação conjugal e a coparentalidade ao longo do ciclo de vida da família.** Orientador: Constança Biscaia. 2022. 78 p. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) Universidade de Évora, Évora, 2022. Disponível em: https://dspace.uevora.pt/rdpc/handle/10174/33811?mode=simple&submit_simple=Mostrar+registro+em+formato+simples. Acesso em: 24 set. 2023.

COSTA, V. B. S.; BULHÕES, C. de S. G.; NAGASHIMA, A. M. S. “Quando os pássaros voam”: a família em momento de “ninho vazio”. **Revista de Enfermagem da UFSM**, [S. l.], v. 10, p.20, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/reufsm/article/view/36601>. Acesso em: 28 set. 2023.

FONSECA, A. G. *et al.*. Perspectivas Psicossociais da “Síndrome do Ninho Vazio”: Uma Revisão Integrativa. **ARCHIVES OF HEALTH INVESTIGATION**, [S. l.], v. 11, n. 1, p. 29–37, 2022. DOI: 10.21270/archi.v11i1.5629. Disponível em: <https://archhealthinvestigation.com.br/ArcHI/article/view/5629>. Acesso em: 26 ago. 2023.

FREITAS, A.C. M.; SANTOS, J. S.; MEDEIROS, M. D. **QUANDO OS PÁSSAROS CRIAM ASAS: SÍNDROME DO NINHO VAZIO NA MULHER IDOSA.** Campina Grande-PB, 2019. Acesso em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/54125>. Acesso em: 27 ago. 2023.

GARCIA, F. H. G. K. *et al.* **CONTRIBUIÇÕES DA PSICOLOGIA FENOMENOLÓGICA NO MODO DE ENTENDER A SÍNDROME DO NINHO VAZIO.** 2021. 1-22 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Psicologia) - CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIFAAT, Atibaia/SP, 2021. Disponível em: <http://186.251.225.226:8080/handle/123456789/318>. Acesso em: 27 ago. 2023.

GOMES, D. L. *et al.* **O IMPACTO DAS RELAÇÕES PARA O DESENVOLVIMENTO DO SEXTO ESTAGIO DE ERIK ERIKSON.** In: SEMINÁRIO DO PROGRAMA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA, VIII., 2022, Sobral. Anais [...]. Sobral - CE: Faculdade Luciano Feijão, 2022. 5 p. Disponível em: https://flucianofejao.com.br/flf/wp-content/uploads/2022/10/viii_ini_cient/JOVEM_ADULTO_E_OS_CONFLITOS_FAMILIARES_O_IMPACTO_DAS_RELACOES_PARA_O_DESENVOLVIMENTO_DO_SEXTO_ESTAGIO_DE_ERIK_ERIKSON.pdf. Acesso em: 24 set. 2023.

GUEDES, L. C. T. **“NINHO VAZIO”: UMA COMPREENSÃO SOBRE O SOFRIMENTO DE PAIS COM A SAÍDA DOS FILHOS DE CASA A PARTIR DA TERAPIA FAMILIAR SISTÊMICA.** Orientador: Ana Maria Pereira Lopes. 2021. 35 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Psicologia) - Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul., Palhoça, 2021. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/20360>. Acesso em: 24 set. 2023.

GUIMARÃES, A. P. N. A. O. *et al.* **ATERAPIA FAMILIAR E A SÍNDROME DO NINHO VAZIO.** **Revista Científica Online**, [S. l.], v. 14, n. 5, p. 1-8, 2022. Disponível em: <http://www.atenas.edu.br/uniatenas/assets/files/magazines/1/ATERAPIAFAMILIAREASINDROMEDONINHOVAZIO.pdf>. Acesso em: 20 out. 2023.

PAIVA, M. L. S. C. O processo de (in)dependência do adulto jovem. **Cadernos CERU**, [S. l.], v. 31, n. 2, p. 149-156, 2020. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/ceru/article/view/182166>. Acesso em: 30 set. 2023.

RODRIGUES, I. F.; PEREIRA, M. P. Síndrome do Ninho Vazio: uma revisão narrativa. **Journal of**

Education Science and Health, [S. l.], v. 2, n. 4, p. 01–11, 2022. Disponível em:
<https://bio10publicacao.com.br/jesh/article/view/175>. Acesso em: 20 out. 2023.

ROSA, M. K. da; OLIVEIRA, D. S. de. As Contribuições da Terapia Narrativa no Atendimento de Pacientes Idosos: Um Estudo de Caso Clínico. **Revista Brasileira de Terapia Familiar**, [S. l.], v. 10, n. 1, 2023. DOI: 10.60114/rbtf.v10i1.19. Disponível em:
<https://revbrasterapiafamiliar.emnuvens.com.br/revista/article/view/19>. Acesso em: 29 ago. 2023.

SANTIAGO, D. E. *et al.* A SÍNDROME DO NINHO VAZIO: REFLEXÕES E APROXIMAÇÕES TEÓRICAS AO CONEITO. **Revista Científica Intraciência**, v. 1, p. 9, 2020. Disponível em:
http://uniesp.edu.br/sites/_biblioteca/revistas/20201125002909.pdf. Acesso em: 28 set. 2023.

SANTOS, R. I. M. *et al.* SÍNDROME DO NINHO VAZIO: EXPERIÊNCIAS DE IDOSOS INTEGRANTES DA UNIVERSIDADE DA MATURIDADE DO AMAPÁ. **Cienc. enferm.**, Concepción, v. 27, n. 14, p. 1-9, 2021. DOI:2021. 10.29393/CS27-14SDRA60014. Disponível em:
https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95532021000100211&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 27 ago. 2023.

SILVA, T. P.; SILVA, K. R.. **IMPACTOS PSICOSSOCIAIS DA SÍNDROME DO NINHO VAZIO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**. 2022. 12 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em psicologia) - Centro Universitário UNA, [S. l.], 2022. Disponível em:
<https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/24649>. Acesso em: 20 out. 2023.

XAVIER, F. F.; BARBOSA, V. C. O USO DA PSICANÁLISE NA COMPREENSÃO DOS SINTOMAS DA SÍNDROME DO NINHO VAZIO EM MULHERES: UMA ANÁLISE DO “FILME BENZINHO”. **Facit Business and Technology Journal**, Atibaia/SP, ano 2022, v. 4, n. 39, p. 366-381, 2023. Disponível em:
<http://revistas.faculdefacit.edu.br/index.php/JNT/article/view/1962>. Acesso em: 20 out. 2023.