

CENTRO UNIVERSITÁRIO DR. LEÃO SAMPAIO  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

ALCIONE BEZERRA CRUZ

SÍNDROME DO NINHO VAZIO: O IMPACTO CAUSADO AOS PAIS QUANDO  
OS FILHOS SAEM DE CASA

Juazeiro do norte - ce

2018

ALCIONE BEZERRA CRUZ

SÍNDROME DO NINHO VAZIO: O IMPACTO CAUSADO AOS PAIS QUANDO  
OS FILHOS SAEM DE CASA

Trabalho de conclusão de curso apresentado  
à coordenação do curso de graduação em  
psicologia do centro universitário leão  
Sampaio, como requisito para obtenção do  
grau de bacharelado em psicologia.

Orientado por: Indira Feitosa Siebra De  
Holanda

Juazeiro do norte – CE

2018

## **SÍNDROME DO NINHO VAZIO: O IMPACTO CAUSADO AOS PAIS QUANDO OS FILHOS SAEM DE CASA**

Alcione Bezerra Cruz

Orientador (a): Indira Feitosa Siebra De Holanda

### **RESUMO**

A síndrome do ninho vazio é vista com frequência na literatura; como o estágio de mudanças na vida do casal, após a saída dos filhos de casa. O objetivo desse artigo é compreender o impacto causado aos pais, com a saída do último filho de casa. A síndrome do ninho vazio é o sofrimento emocional que os pais enfrentam quando os filhos saem de casa, vivenciando por muitas vezes pela perda e medo. E com a saída do último filho de casa a rotina da família passa por mudanças, para algumas famílias esse momento é visto como um novo ciclo que se iniciam para ambas as partes, já em outros casos, é um momento difícil, principalmente para a mulher, pois a mulher se vê como se estivesse perdida seu papel de protagonista na vida do filho, e com isso, acaba entrando no estado de melancolia e isolamento. O processo de separação entre a filha e os pais se inicia desde cedo, mas é na vida adulta no qual é o momento de lançar os filhos no mundo, que os pais sentem a perda. A síndrome do ninho vazio ela afeta a maioria das vezes a mulher, pois em alguns casos a mulher está passando pela fase da meia idade onde se caracteriza pelo início da menopausa; e também é da nossa cultura, que a função da mulher é educar o filho, já o pai é o provedor da casa, mas, não se abstendo de sua função; o homem ele passa pelo ninho vazio, mas, de uma forma diferente da mulher, no qual às vezes não é notado. Esse artigo tem como metodologia uma pesquisa bibliográfica, na qual foram usados artigos, revistas eletrônicas e livros.

**Palavras-Chaves:** ninho vazio, meia idade, relação familiar.

### **ABSTRACT**

Empty nest syndrome is often seen in the literature; as the stage of changes in the life of the couple, after the children leave home. The purpose of this article is to understand the impact caused to the parents, with the departure of the last child from home. Empty nest syndrome is the emotional distress that parents face when children leave home, often experiencing loss and fear. And with the departure of the last child from home the routine of the family goes through changes, for some families this moment is seen as a new cycle that begins for both parties, in other cases, it is a difficult time, especially for the woman, because the woman sees herself as losing her role as protagonist in the life of the child, and with this, ends up entering the state of melancholy and isolation. The process of separation between the child and the parents begins early, but it is in adulthood when it is time to bond the children in the world, that the parents feel the loss. The empty nest syndrome most often affects the woman, because in some cases the woman is passing through the middle stage where it is

characterized by the onset of menopause; and it is also of our culture that the function of the woman is to educate the child, the father is the provider of the house, but not refraining from its function; the man passes through the empty nest, but, in a different way from the woman, in which sometimes it is not noticed. This article has as a methodology a bibliographical research, in which articles, electronic journals and books were used.

**Keywords:** nest empty, middle age, family relationship.

## 1 INTRODUÇÃO

Podemos entender que a síndrome do ninho vazio é um evento de mudança dos papéis parentais do momento que os mesmos estão passando da meia idade, e adentrando no período de climatério no caso da mulher. A mulher nesse período vivencia um nível de estresse muito intenso, pelas mudanças fisiológicas do seu corpo e juntamente com isso vem o sentimento de perda do filho, e conseqüentemente passa a se isolar. A duração desses sentimentos pode provocar quadro de depressão, crise de identidade e conjugal, e com isso causando um mal-estar físico, social e psicológico no qual o sujeito não tem qualidade de vida.

Mediante observação de estudos feitos por Santori (2012), podemos observar que a mulher, sente mais a saída do filho de casa; e no caso da figura materna que não trabalha fora, e passa maior parte do tempo com os filhos, o afeto e apego com o filho se torna maior, causando assim em muitos casos maior sofrimento; e dependência do filho, tornando-se desamparados.

O presente estudo apresenta as seguintes relevâncias acerca do tema e interesse em conhecer e se aprofundar sobre esse fenômeno. Tendo como importância social contribuir para uma compreensão maior sobre os fatores da síndrome do ninho vazio, como o sujeito lida com esse momento. A relevância acadêmica se dá pela contribuição de novas produções, e também, servir de fonte de consulta para pesquisas posteriores realizadas a partir desta pesquisa. Esse estudo pretende discutir, como a figura materna quanto paterna lida com esse momento, de que forma os mesmos buscam se resignificar enquanto indivíduo, e o processo de perda vivenciado por entre as partes.

A metodologia de pesquisa utilizada foi revisão bibliográfica, em que se realizou um levantamento de vários trabalhos já publicados anteriormente

sobre o tema: Síndrome do ninho vazio, correlacionando com o impacto causado aos pais quando os filhos saem de casa; O mesmo tem como objetivo compreender esse impacto causado pela saída dos filhos de casa, desta forma, foram usadas revistas eletrônicas, artigos científicos e livros. A pesquisa bibliográfica tem como função encontrar os trabalhos já publicados sobre o assunto e reunir os mesmos para melhor compreensão e esclarecimentos sobre o tema abordado (GIL, 2002).

## **2 SÍNDROME DO NINHO VAZIO**

Ninho vazio é um termo descrito para denominar o momento no qual o ultimo filho deixa a casa da família; na atualidade, existem dois conceitos que são usados para esse ninho vazio, o primeiro é o desconforto emocional da família e o segundo é a mudança do papel que os pais passaram a ter (SARTORI, 2012). Carter e Mcgoldrick (1995) complementa que o ninho vazio, é um período de evolução dos pais, caracterizado pelo momento de deixar os filhos se lançarem no mundo, e continuar adiante com suas vidas; agora sem os filhos em casa. O fechamento desse ciclo necessita que o jovem se desprenda dos pais, mas sem cortar os laços com sua família.

Em algumas famílias, esse estágio é visto como um momento de fruição e conclusão, e como uma segunda oportunidade de consolidar ou expandir, explorando novas possibilidades e novos papéis. Em outras, ele conduz ao rompimento, ao sentimento de vazio e perda esmagadora, depressão e desintegração geral. Essa fase necessita de uma nova estruturação no relacionamento conjugal, agora que não são mais necessárias as responsabilidades paternas. (CARTER E MCGOLDRICK, 1995, p. 21).

Segundo Cerveny e Berthoud (1997), a saída do ultimo filho de casa é vista como o período de maior dificuldade para o casal; pois alguns pais idealizam que o filho permaneça ao seu lado ou mesmo perto, e quando chega o momento da partida do filho, algumas famílias sentem como se seus projetos dessem errado. 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.

Carter e Mcgoldrick (1995) utilizam-se de termos vindo dos Estados Unidos, a expressão *ninho vazio* foi criada pelos americanos no século XIX, mais precisamente em 1980, tendo, por exemplo, o modelo de cultura norte-americana, no qual o filho ao completar certa idade sai da casa dos pais para estudar, seguir carreira militar, trabalhar e não retornam. Já no Brasil esse hábito dos filhos saírem de casa para estudar em outra cidade, ou mesmo trabalhar em outra cidade longe dos pais não é tão forte.

Permitir o filho traçar seu caminho e objetivos é uma etapa do progresso do sujeito tendo em vista como o maior desígnio da família; sendo assim, podemos notar que esse processo envolve um crescimento e amadurecimento da família; e mudanças passam a ocorrer, uma delas é a rotina do casal, o relacionamento maduro com o filho no qual está adentrando na fase adulta e com isso o crescimento e fortalecimento da relação familiar, fazendo repensar a importância da família (MCCULLOUGH; RUTENBERG, 1995).

No momento em que 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. Já em diversas famílias essa felicidade por muitas vezes não ocorre, por conta que os pais ainda sentem uma perda (HOLLIS, 1995).

O estudo dos determinantes que influenciam a saída de casa é sumamente importante para compreender as mudanças ocorridas na formação de uniões, nas relações intergeracionais, nos padrões de fecundidade, na estrutura familiar e no curso da vida familiar (NASCIMENTO; 2006; P.63).

A fase do desenvolvimento compreende que o filho jovem adulto esteja sendo preparado para sair do seio familiar, a fim de buscar a sua independência; do mesmo modo os pais também passam pelo momento da vida no qual, aparentemente deveriam ter-se preparado para a saída dos filhos. Para a mulher essa etapa de separação é mais difícil, pois de uma certa forma é uma provável perda do seu papel materno e como protagonista na vida do filho (CARBONE; COELHO, 1997).

Silveira e Wagner (2006) compreendem que desde muito cedo na vida do filho com os pais, é iniciada o processo de separação, entretanto é na fase da juventude, na qual corresponde o momento de lançar os filhos ao mundo,

que tanto os pais quanto os filhos, terão que acordar as perdas e ganhos com a saída do filho de casa, e é nesse momento que os pais sentem-se confusos, porquanto querem dá apoio ao filho nesse novo ciclo, ao mesmo tempo que se tem o sentimento de perda.

Vale salientar que a maior parte dos estudos sobre a síndrome do ninho vazio destaca a classe feminina, tendo assim poucos autores que chegaram a conjecturar a função paterna nesse processo. Sartori (2012) trás em sua pesquisa uma comparação entre homem e mulher, a mesma separou dois grupos de 27 homens e 27 mulheres que seus filhos estavam começando na universidade, o resultado da pesquisa expôs que a classe masculina, posteriormente não tenha o habito de mostrar sentimento com a saída do filho de casa, eles passam pelo processo de ninho vazio e com isso, pode observar nos estudos que esses homens passam por problemas de saúde física, chegando até mesmo á tentativa de suicido.

Sartori (2012) em seus estudos sobre a síndrome do ninho vazio chegou a seguinte conclusão, que o papal de mãe, vivenciado pela mulher podem ser constituído posteriormente a saída do filho de casa; mediante tal estudo, observou-se que um certo grupo de mulheres de etnia branca que tem um nível socioeconômico elevado são mais afetadas com a saída do filho, por conta que sua única função social é educar e instruir o filho.

A mulher sente que perdeu seu papel de protagonista, e com isso, a mulher sente-se sozinha, depressiva e perde o seu interesse por certas atividades que a mesma antes fazia quando o filho ainda estava em casa. Só que tal fenômeno do ninho vazio pode ser notado de formas diferente; dependendo da criação do sujeito e claro, os fatores culturas, religioso entre outros, irão implicar. Nesse momento, a mulher além de passar pelo ninho vazio em certos casos está passando pelo momento de climatério, momento do término da sua vida reprodutiva, e de mudanças fisiológica, e no caso da mulher, esta vivenciando esses dois eventos, pode acarretar uma depressão devido o impacto psicológico que sofrem nesse evento. (SILVA; SOUZA, 2006).

A síndrome do ninho vazio é um evento que afeta na maioria dos casos mulheres na qual estão passando pelo momento do climatério, e com isso acarreta danos psicológico a mulher, prejudicando assim o seu bem estar, e com isso vem o sentimento de depressão causado pela perda do seu papel

como mãe, crise de identidade e conflitos com seu cônjuge. É notório que a mãe vivência um sofrimento maior que o pai, quando o filho sai de casa; pelo fato que a mulher dedicou maior parte do seu tempo para cuidar do filho (FEREIRA, 2012).

### **3 A MEIA IDADE E O NINHO VAZIO**

Segundo Pereira (2009) o período da meia idade é compreendido como um evento que causa um desconforto na mulher, de irritabilidade, preocupações com problemas pequenos, insônia. Além desses sintomas, O autor conjectura que o sofrimento da mulher de meia idade constitui-se em alguns casos pela presença de depressão e ansiedade. 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 e já na psicossocial é onde ocorrem as mudanças dentro da família, como a saída do filho de casa.

O período do climatério, menopausa e meia idade num primeiro momento, pode-se notar a complexidade dessa fase. 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. No climatério a mulher 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; e que a intensidade dos sintomas desse evento dependera de cada peculiaridade e de cada mulher (GREER, 1994).

O primeiro é a perimenopausa, ou seja, o período que antecede a última menstruação, o segundo é a menopausa propriamente dita, isto é, os sangramentos que não ocorrem, e o terceiro é a pós menopausa (GREER, 1994, p. 22).

Segundo Greer (1994) a fase do climatério inicia-se entre a faixa dos 45 anos e termina nos 55 anos. Os eventos que ocorrem nessa fase dividissem 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 que são depressão, melancolia e insônia. Decorrente a esses eventos, passado pela mulher é visto que á uma sensação



de perda dos seus ovários, causada pela menopausa.

#### **4 A RELAÇÃO FAMILIAR E O NINHO VAZIO**

As relações familiares e suas fases de desenvolvimentos vêm sendo estudadas; por diversas áreas, com o propósito de ajudar o sujeito a ter um maior entendimento de si e com isso, compreender sua relação dentro do grupo familiar. Inúmeros autores como Jung, Cerveny e Berthoud e Carter e Mcgoldrick, escreveram sobre o desenvolvimento do ciclo familiar.

Jung OC.VIII/2 (2000) estrutura as fases da vida em quatro, infância na qual tem o início da formação da consciência, juventude onde 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 acontecer 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, onde o homem tem o enfraquecimento da consciência.

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, OC. VIII/2, 2000, p.169).

Cerveny e Berthoud (1997) descreve o ciclo familiar em quatro estágios, primeira onde ocorre o casamento e a chegada dos filhos, segunda é o estágio onde os filhos adolescentes experienciado a adolescência, a terceira fase é o momento no qual a família encontra-se no período de maturidade e nessa fase é onde os filhos começam a sair da casa dos pais, e por fim a quarta fase que corresponde ao processo de envelhecimento, a chegada velhice e com isso suas limitações.

Carter e Mcgoldrik (1995), trás que o ciclo familiar é dividido em seis etapas, que são o momento da saída de casa, o casamento, construir uma

relação com outra pessoa, constituindo assim uma família, os laços e vínculos que vão sendo construído entre as partes e o momento de mudanças por esta vivenciando um novo ciclo da vida, que é velhice. É no quarto estágio que inicia-se a separação do filho adolescente com os pais. Preto (1995) descreve esse momento.

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, pág. 231).

Mccullough e Rutenberg (1995) compreende que o ninho vazio se inicia na quinta etapa então, demanda algumas atividades de crescimento tanto pessoal quanto da função parietais. O desfecho desse estágio dependera da relação da família com o filho. A saída do filho de casa é vista como uma separação física, por exemplo, quando o filho começa a trabalhar ou vai para faculdade.

Se o casal de meia-idade funcionava 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 E RUTENBERG, 1995, pág, 248).

O ciclo de vida familiar tem grande diversidade, no entanto, pode-se notar a evolução do sujeito dentro do núcleo familiar; o momento em que o filho saí da casa de seus pais e busca sua independência (FEREIRA, 2012).

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Entendemos que a Síndrome do ninho vazio, tem ligações com a cultura de cada sujeito, há culturas na qual os filhos são preparados logo cedo para essa separação e outras na qual é o inverso; a vivência de um ninho vazio não

está determinada apenas pelo tempo, no entanto o período que o filho esteve no seio família..

Tal vivência trás consigo um valor figurativo no qual ira dar um suporte para o sujeito. Cada membro da família compreende e entende a ausência do outro por porções distintas. Podemos evidenciar ainda que a síndrome do ninho vazio envolver tanto o meio social quanto o psique; pois após perder o posto parental, não adoeça por isolamento ou mesmo solidão.

A mulher deve se prepara desde o desapego aos filhos, e também é necessário que a mão prepare o filho desde cedo para se lançar no mundo. Contudo é visto que a mulher é a mais afetada nesse processo de saída do filho de casa, por conta que a mãe desenvolver no decorrer dos anos um afeto e apego aos filhos.

Desta forma pode-se perceber que os pais não estão prontos para a saída dos seus filhos de casa. Quando os filhos saem de casa, para morar em outra cidade por questões de estudo ou mesmo trabalho, a uma mudança no ciclo familiar, no qual gera uma quebra da rotina da família. A mulher que passou maior parte do seu tempo se dedicando aos filhos entra no processo em um processo de tristeza, e desânimo; quando o seu filho ganha independência e não precisa tanto da mesma.

Conclui-se, que pessoas que estão na fase da síndrome do ninho vazio acabam encontrando mudanças nas suas vidas, alem do mais os filhos deixaram a casa e mediante isso os pais estão passando outro processo de mudança na vida, que pode ser a aposentadoria e no caso da mulher menopausa, e com isso pode-se intensificar os sintomas de depressão, isolamento e autoestima. Na atualidade podemos observar que a figura paterna sofre quando o filho sai de casa.

## REFERÊNCIAS

CARBONE, A. e COELHO, M. R. M. A família em fase madura. In: **Família e Ciclo Vital: nossa realidade em pesquisa**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1997.

CARTER, B. e MCGOLDRICK, M. 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: Artemed, 1995.

CERVENY, C. M. O. e BERTHOUD, C. M. E. **Família e Ciclo Vital**: nossa realidade em pesquisa. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1997.

FEREIRA, T. L. Aspectos psicossociais na vivência do ninho vazio em mulheres: uma compreensão da Psicologia Analítica, São Paulo, 2012.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4ª Ed. São Paulo: Atlas, 2002

GREER, G. **Mulher**: maturidade e mudança. São Paulo: Augustus, 1994.

HOLLIS, James. **A Passagem do Meio**. São Paulo: Paulus, 1995.

JUNG, C. G. **A Natureza da psique**. O.C. VIII/2. Petrópolis: Vozes, 2000.

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

NASCIMENTO, Arlindo Mello. 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.

PEREIRA, W. M. P. et al. Ansiedade no climatério: prevalência e fatores associados. **Revista Brasileira Crescimento Desenvolvimento Humano**, v. 1, n.1, p.89-97, 2009.

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

SARTORI, A. C. R. Jogo Patológico, a Influência do Ninho Vazio. São Paulo: 2012. Disponível em: <<http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/5/5142/tde-19032012-082958/publico/AdrianaCastroRuoccoSartori.pdf>> Acesso em: 09 de setembro de 2018.

SILVA A. C., SOUZA, S. V. O significado da chegada da meia idade na perspectiva de um grupo de mulheres. **Revista de Iniciação Científica**, v.4, n.1, p. 101-111, 2006.

SILVEIRA, P. G., WAGNER, A. Ninho cheio: a permanência do adulto jovem em sua família de origem. **Estudos de Psicologia**, v. 23, n. 4, p.441-453, out/dez 2006.