

SÍNDROME DO NINHO VAZIO: IMPACTOS EMOCIONAIS MATERNS

Michelle Jaciara Ricarte de Araujo Andrade¹
Jenina Ferreira Nunes, psicóloga²
Hélio Marco Pereira Lopes Júnior³

RESUMO: A vida adulta dos filhos demanda, em geral, seu afastamento para estudar, trabalhar, morar sozinhos ou, contrair um matrimônio. Essa separação, depois de tantos anos juntos com os progenitores, pode causar tristeza e sensação de vazio, sobretudo nas mães, o que pode caracterizar a síndrome do ninho vazio (SNV) que, por sua vez, poderá causar grande impacto em vários aspectos da vida dessas mães. O objetivo deste artigo é discutir o impacto da SNV na saúde emocional das mães, com ênfase nos fatores mais importantes. A metodologia definida foi uma pesquisa bibliográfica, de cunho qualitativo, em forma de revisão de textos. A síndrome do ninho vazio é reconhecida por sintomas de depressão, como consumo de álcool e comportamentos estranhos, em mães cujos filhos saíram de casa. Fatores como aposentadoria, cultura familiar e preparo para a independência dos filhos também influenciam. A melhor recomendação para lidar com essa fase de difícil transição é a busca por ajuda profissional. Em síntese, a SNV é menos prevalente em culturas onde a separação dos filhos é comum e aceita, mas persiste em sociedades onde as mulheres são majoritariamente responsáveis pela criação dos filhos, podendo resultar em sentimentos de solidão e depressão mesmo após a partida dos filhos.

Palavras-chave: Síndrome do Ninho Vazio. Impactos emocionais. Impactos maternos. psicologia.

INTRODUÇÃO

A relação da família – mãe, pai, filhos – costuma ser marcada por um vínculo natural permeado de dependência destes que vai, muitas vezes, até o início da vida adulta. É comum que se atinja um estágio em que os filhos sentem necessidade de sair (para serem independentes e autônomos) e buscam administrar sua vida, trabalhando e vivendo sozinhos(as) ou, em novas companhias (namorados(as), amigos, cônjuges). Quando não há mais filhos em casa, algumas mães e pais são acometidos por uma sensação de vazio, podendo ser afetados pelo que é conhecido como Síndrome do Ninho Vazio (SNV) (Mahmoudpour *et al.*, 2023).

¹Graduanda em psicologia, Faculdade Mauá, GO.

²Mestranda em saúde mental e ações Terapêuticas pela universidade católica de Brasília.

³Enfermeiro, Mestre, Universidade de Brasília.

A SNV está relacionada à dor da solidão sentida pelos pais por ocasião do afastamento dos filhos e da redução da dependência entre estes e seus pais. Nesse contexto, percebem que seu papel de provedores não tem ou quase não tem mais lugar na relação com os filhos (Fonseca *et al.*, 2022).

Embora os pais sejam afetados por essa sensação, as mães, em geral, podem ser vítimas de uma dor mais específica gerada pelo medo de que seus filhos não encontrem a felicidade longe delas (Volpato, 2023). Nesse campo, o psicólogo tem um papel de grande importância na terapia familiar e, sobretudo, na saúde mental dos pais idosos por ocasião do “lançamento dos filhos”.

O tema deste projeto foi motivado pela cultura da maior presença das mães com os filhos do que os pais, em geral. Nessa fase, a mãe pode enfrentar uma dor da solidão muito específica quando os filhos permanecem muito tempo longe de casa (Cheng; Zhang, 2022) como, por exemplo, quando começam a trabalhar e a frequentar a faculdade.

A SNV representa um problema recorrente em muitas famílias em razão da independência e autonomia dos filhos, em geral, ao alcançarem a maioridade. A mãe, normalmente, demonstra sofrer mais impacto da ausência dos filhos, do vazio que ficou. Alguns sintomas leves, outros mais comprometedores no âmbito da conduta moral podem ficar evidentes como reflexo do sofrimento da mãe, passando a demandar assistência psicoterapêutica (Sartori; Zilberman, 2009).

O tema em foco é relevante para a sociedade, principalmente para a população feminina de meia idade devido ao contexto de separação física entre esta e os filhos (Cheng; Zhang, 2022). Nesse sentido, esta pesquisa poderá contribuir para ampliação do conhecimento e debate acerca do impacto emocional que a SNV causa em mães nessa condição.

Assim, a proposta deste projeto abrange o impacto na saúde emocional das mães que apresentam a SNV, com destaque para os fatores mais relevantes. Portanto, definiu-se como objetivo geral discutir o impacto da SNV na saúde emocional das mães, com ênfase nos fatores mais importantes. Os objetivos específicos ficaram assim definidos: conceituar a SNV; descrever os principais fatores causadores desta síndrome; discorrer acerca do impacto emocional da SNV nas mães.

REVISÃO TEÓRICA

A SNV é um fenômeno que ocorre no período da pós-parentalidade, marcando a fase em que os filhos deixam o ambiente familiar para seguir suas próprias jornadas. Essa transição, embora natural, pode desencadear uma série de reações emocionais e psicológicas nos pais, em especial nas mães, que tradicionalmente desempenham o papel de principais cuidadoras dos filhos (Mahmoudpour *et al.*, 2023).

Nesse sentido, a SNV se manifesta através de sintomas depressivos, solidão e baixa autoestima, que afetam principalmente as mulheres. Quando os filhos partem, as mães podem sentir que perderam seu papel de protagonistas e passam por um processo de luto, refletindo em um quadro de depressão e desinteresse em atividades cotidianas. Esse fenômeno é agravado quando as mulheres ocupam cargos de baixa hierarquia ou enfrentam problemas financeiros, tornando-as mais suscetíveis aos sintomas da síndrome (Sartori; Zilberman, 2009).

Assim, a SNV é uma realidade que afeta as famílias em diferentes contextos, mas que geralmente impacta de forma mais intensa as mulheres, causando sintomas depressivos, solidão e abalando a sua autoestima. Contudo, independente do gênero, a SNV consiste em um problema que causa impacto na vida dos pais idosos, depois que seus filhos saem de casa (Sartori; Zilberman, 2009).

Impacto psicológico na terceira idade

A SNV tem um impacto significativo na saúde mental dos idosos, especialmente quando estão na terceira idade. Oportunamente, define-se saúde mental nas palavras de Cheng (2022), baseado na definição da Organização Mundial da Saúde (OMS), que é um estado de saúde de bem-estar representado por potencial físico, mental e social satisfatório para as demandas próprias para a idade.

Estudos revelam que sintomas depressivos afetam uma parcela significativa da população idosa com a síndrome, com uma prevalência de 40,4% em áreas rurais. Além da depressão, outros fatores de risco, como doenças físicas limitantes, podem agravar os impactos negativos da falta dos filhos (Sartori; Zilberman, 2009).

Na China, onde a desintegração da família devido à falta de apoio de familiares para cuidar dos idosos é mais comum, a solidão profunda é um sintoma notório dessa síndrome, afetando tanto as mulheres maduras quanto as que passaram pela fase da menopausa. Isso

porque a cultura e a preparação para a separação dos filhos desempenham um papel importante na manifestação dessa síndrome, sendo mais prevalente em sociedades onde as pessoas dedicam grande parte de suas vidas à criação dos filhos (Cheng; Zhang, 2022).

Nessas circunstâncias, viver sozinho na terceira idade após a saída dos filhos pode levar a uma piora na função cognitiva e aumentar o risco de depressão. Nesta temática, Mahmoudpour *et al.* (2023) destacam que sentimento de culpa, raiva, ressentimento, irritabilidade, frustração e solidão são respostas desajustadas representativas de indício de alguma patologia subjacente, entre as quais, transtorno depressivo maior, ansiedade e, não descarta a possibilidade de uma reação psicótica.

Além disso, alertam Mahmoudpour *et al.* (2023, p. 36): “A flexibilidade cognitiva é uma variável determinante na saúde mental dos idosos e pode desempenhar um papel considerável na adaptação às ameaças e problemas criados”. Sendo assim, a possível falha cognitiva dos idosos os expõe a riscos maiores de apresentar as respostas desajustadas a determinadas situações.

Idosos que vivem como casais tendem a se adaptar melhor a essa transição, demonstrando maior bem-estar emocional (Sartori; Zilberman, 2009). No entanto, a saída dos filhos pode acarretar em gastos catastróficos, principalmente quando há múltiplas comorbidades, afetando a estabilidade financeira dos idosos (Fonseca *et al.*, 2022).

Fica evidenciado que a SNV não apenas impacta a saúde mental dos pais, mas também pode afetar o bem-estar físico e financeiro, aumentando a vulnerabilidade dos idosos na terceira idade, sobretudo, das mulheres (Fonseca *et al.*, 2022).

Impacto emocional da SNV nas mães

As mães enfrentam um impacto emocional profundo quando seus filhos saem de casa, contribuindo para a referida síndrome. Nesse sentido, conforme afirmam Sartori e Zilberman (2009), a saída dos filhos configura uma mudança radical na dinâmica familiar, onde as mães podem sentir que perderam seu papel central na vida dos filhos.

Essa afirmação é corroborada por Volpato (2023) que confirma que muitas mulheres se dedicam integralmente à criação dos filhos ao longo de suas vidas e, quando os filhos partem, podem experimentar sentimento de impotência e solidão. Isso leva a uma baixa autoestima, que pode desencadear quadros depressivos e isolamento social. A sensação de

que os planos deram errado e a percepção de um futuro incerto são comuns nessa fase – acrescenta a autora.

Além disso, o processo de envelhecimento e a chegada da meia-idade podem agravar a situação. Durante o climatério e a menopausa, as mudanças fisiológicas se somam às emocionais, aumentando a vulnerabilidade das mulheres à Síndrome do Ninho Vazio. Elas podem sentir que estão perdendo a sua identidade e seu propósito de vida, o que contribui para a manifestação da síndrome (Sartori; Zilberman, 2009).

Em meio a esses acontecimentos, a mãe se torna emocionalmente vulnerável tendo sua saúde emocional sob risco. A saúde emocional integra o conceito de saúde em geral, porém, no âmbito dos fatores socioeconômicos, biológicos e ambientais sem, contudo, representar ausência de doença mental, antes, retratando o equilíbrio diante dos obstáculos do cotidiano (Almeida *et al.*, 2023).

O desequilíbrio emocional decorrente de experiências que comprometem a saúde emocional pode refletir diretamente sobre a inteligência emocional, levando a mãe a adotar condutas social e moralmente inaceitáveis. De acordo com Mahmoudpour *et al.* (2023), entre as condutas inadequadas, algumas mães no surto da síndrome cometem furtos em lojas e/ou em casas de amigos, o que já demonstra comprometimento com a saúde mental e, de certo modo, declínio da inteligência emocional.

Esta (a inteligência emocional), de acordo com Valente (2016, p. 4), “é o conjunto de quatro capacidades distintas que interagem entre si: a percepção emocional, a facilitação emocional do pensamento, a compreensão emocional e a gestão emocional, com a finalidade de promover melhores emoções e pensamentos”. Logo, uma mãe que sofre com a sensação de perda dos filhos, como ocorre no caso se SNV, pode estar vulnerável a um déficit na inteligência emocional e praticar condutas inaceitáveis como pequenos furtos, entre outras.

Desse modo, a SNV é um fenômeno complexo que envolve não apenas a saída dos filhos de casa, mas também questões culturais, sociais e emocionais que afetam os pais, em especial as mães. É importante reconhecer os sinais e sintomas dessa síndrome e buscar apoio emocional e social para lidar com essa transição desafiadora na vida familiar (Mahmoudpour *et al.*, 2023).

Em se tratando de apoio emocional, entre os métodos de tratamento capazes de proporcionar resultados satisfatórios das características psicológicas é a Terapia de

Aceitação e Compromisso (TCA). Trata-se de uma vertente derivada da Terapia Cognitivo-comportamental (TCC) (Mahmoudpour *et al.*, 2023).

A TCA foi desenvolvida por Steven Hayes e integra uma nova geração de abordagens terapêuticas chamadas de TCC de terceira geração. A TCA se diferencia da TCC por intervir no contexto da vida do paciente, levando em conta tanto os eventos óbvios quanto aqueles que estão ocultos (Medeiros; Hartmann Júnior, 2019).

Segundo Medeiros e Hartmann Júnior (2019), ao contrário das abordagens anteriores, a TCA aborda esses eventos de modo menos direto e mais didático, visando os valores pessoais individuais. A TCA, então, representa um estágio evoluído das TCCs na área das terapias cognitivas, o que, de certo, pode contribuir para a melhor qualidade de vida das mães que passam pelo fenômeno da SNV.

METODOLOGIA

A metodologia adotada neste trabalho consiste em uma pesquisa bibliográfica, de cunho qualitativo, em forma de revisão de textos. Esse tipo envolve busca sistemática por material publicado para selecionar informações pertinentes ao tema escolhido (Santos; Molina; Dias, 2007). O material utilizado foi composto artigos publicados entre 2020 e 2023, e textos em língua portuguesa, obtidos das seguintes bases de dados: PUBMED, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Scientific Electronic Library Online (Scielo).

1856

Durante o desenvolvimento deste trabalho, foram feitas diferentes modalidades de leitura: seletiva, crítica e analítica. A leitura seletiva permitiu uma avaliação rápida do conteúdo, enquanto a leitura crítica possibilitou a análise da qualidade e metodologia do material (Prodanov; Freitas, 2013). Por sua vez, a leitura analítica teve um caráter mais aprofundado, levando em consideração a pertinência do material ao tema e aos objetivos do projeto.

Durante a leitura crítica foram feitos fichamentos para o desenvolvimento da discussão do tema. A revisão bibliográfica é uma metodologia que atende satisfatoriamente ao objetivo deste trabalho, pois, proporciona lidar com conceitos e classificações temáticas, sem enfatizar exclusivamente dados quantitativos.

DISCUSSÃO

A SNV atinge pais e mães por ocasião de separação dos filhos que, por se tornarem independentes ou, relativamente independentes, buscam seus próprios caminhos, uns vão para as universidades, outros buscam emprego distante e, outros, se casam. As mães, entretanto, são as que mais apresentam sintomas da referida síndrome. As causas, sintomas e, também, as consequências provenientes da SNV variam de pessoa para pessoa, considerando-se as particularidades da mãe e da família.

Diversos fatores podem ser responsáveis por desencadear os sintomas da SNV. Inicialmente, de acordo com Sartori e Zillberman (2009), após a saída dos filhos de casa, os casais podem enfrentar a síndrome do ninho vazio devido a fatores como dependência financeira ou emocional dos filhos, mudanças simultâneas como a aposentadoria e a menopausa, e o impacto negativo da perda de emprego nessa fase. Além disso, há uma disparidade de gênero na experiência desta transição, com algumas mães sofrendo mais devido ao investimento dedicado aos filhos.

No entanto, os fatores envolvidos na síndrome do ninho vazio podem ser apresentados em palavras que representam categorias. Neste aspecto, Volpato (2023), ao falar dessa síndrome e mencionar que a mulher é mais impactada pela ausência dos filhos porque perde o papel de protagonista, ficando deprimida, sentindo-se solitária e sem interesse na vida, destaca que a cultura, os hábitos e costumes, a educação, o trabalho e a religião podem influenciar o desenvolvimento da SNV. Compreende-se, então, que o ritmo de vida e o estilo são definidores da manifestação da referida síndrome.

No tocante à cultura, o preparo para a separação dos filhos nessa fase demonstra ser crucial para definir o surgimento ou não de sintomas típicos da SNV. Fonseca *et al.* (2022), mencionam que, em países onde os pais estão acostumados com a separação dos filhos e, por conseguinte, preparados para tal, a síndrome parece não apresentar mudanças significativas no estado emocional das mães. Por outro lado, em culturas nas quais os pais são mais dedicados aos filhos, notou-se a existência de sofrimento por solidão, podendo estar associado a quadros de depressão e alcoolismo.

Em corroboração aos achados acima descritos, a fala de Volpato (2023) traz semelhante entendimento. As mulheres que não se prepararam para a separação dos filhos quando adultos e, também, os pais que não passaram mais tempo com os filhos e, por isso, se arrependem podem sofrer muito com o sentimento de solidão. Em contrapartida, os que

foram muito dedicados e tiveram uma relação harmoniosa podem encontrar dificuldade nessa fase por sentir falta da vida saudável sem grandes conflitos que tinham. Entretanto, para as mulheres que dedicaram muito tempo aos filhos e que, por isso, não ocuparam espaço no mercado de trabalho, parece ser mais difícil.

Nota-se que a SNV não pode ser explicada com base apenas na negligência dos pais para com a educação e convivência harmoniosa com os filhos enquanto em casa. A experiência de ter os filhos distantes ocasionalmente pode contribuir para que a ausência desses na vida adulta não impacte sobremaneira no aspecto psicológico dos pais, principalmente das mães – que é o foco deste estudo. Por outro lado, negligenciar o cuidado e a convivência saudável ou conviver em plena harmonia não garantem que as mães não sejam afetadas pela saída dos filhos.

O sentimento de solidão, os sintomas de depressão e a baixa autoestima são comuns na SNV. Fonseca *et al.* (2022) encontrou evidências em seus estudos de que essa síndrome está diretamente relacionada ao agravamento da saúde mental nos indivíduos por ela acometidos em razão do impacto negativo decorrente da ausência dos filhos.

Somam-se a esses motivos, os aspectos socioeconômicos da população mais afetada pela síndrome do ninho vazio – a asiática. De acordo com Fonseca *et al.* (2022), os achados em suas pesquisas evidenciaram maior prevalência da SNV nos diversos países asiáticos devido ao contexto socioeconômico que contribuiu para o adoecimento mental da população. Logo, nesse contexto, a situação pode apresentar piora porquanto alguns idosos podem ser total ou parcialmente dependentes dos filhos.

Os impactos sofridos pelas mães ao ver seus filhos buscarem seus destinos atingem os aspectos emocionais e psicológicos, alterando seus comportamentos. O estilo de vida, a forma como conviveram com seus filhos e a situação socioeconômica são fatores que, de certa forma, demonstram influenciar nos sintomas da SNV.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A proposta inicial deste trabalho buscou estabelecer uma discussão acerca do impacto da SNV na saúde emocional das mães, enfatizando os fatores mais relevantes. Na busca do êxito para esse objetivo, trabalhou-se o conceito de SNV, a descrição dos principais fatores desencadeadores dessa síndrome e a discussão sobre o impacto que esta causa às mães.

A síndrome do ninho vazio é reconhecida por sintomas de depressão. Porém, alguns comportamentos podem parecer estranhos e difíceis de serem compreendidos. Mães com SNV podem passar a consumir bebidas alcoólicas, ficar irritadas e, até, cometer pequenos furtos como mania (cleptomania). A sensação de vazio, de inutilidade, de falta de poder e de autonomia configuram uma explicação para tais comportamentos, digna de ser analisada.

Considerando que na maioria das famílias, a saída dos filhos para o mercado de trabalho, para a universidade e para o casamento ocorre a partir da meia idade dos pais, é comum que idosos, principalmente, as mães sofram nessa fase. O sofrimento, que não se limita ao progenitor, pode causar, como visto, mudanças de comportamento preocupantes. Nesse momento, a busca por ajuda profissional constitui a melhor saída da crise.

Muitos fatores estão envolvidos no desenvolvimento da SNV. Levando em conta a idade dos progenitores, o homem pode estar em processo de aposentadoria, o que lhe fará sentir-se inútil desse momento em diante. A mãe, se não entrou no mercado de trabalho, antes cuidou da lide doméstica, poderá sentir que deveria ter deixado os filhos um pouco mais soltos. Por outro lado, deixá-los mais livres poderia ter-lhe feito sentir culpa agora que os filhos já seguiram seus rumos. Ou seja, a cultura da família parece ter forte influência na SNV.

Difícil situação essa, o impacto da SNV, entretanto, ultrapassa o limite do cuidado ou da negligência. A situação socioeconômica do país, os costumes locais e das famílias, tal como ter, no cotidiano, algum preparo para enfrentar a ausência dos filhos quando forem adultos pode ser crucial nessa fase, pois alguns casais não sentem significativamente, o vazio do ninho porquanto tiveram hábitos que os ajudaram a entrar nessa fase com relativa segurança e autonomia.

Pelo visto, a síndrome do ninho vazio parece ser influenciada pela cultura, sendo menos impactante em sociedades onde a separação dos filhos é culturalmente aceita e esperada. No entanto, em culturas onde as mulheres são predominantemente responsáveis pela criação dos filhos, mesmo após a saída destes, persistem sentimentos de solidão e sofrimento, podendo desencadear quadros de depressão.

REFERÊNCIAS

CHENG, Xueyan; ZHANG, Liang. Necessidades de serviços de saúde a partir de uma perspectiva familiar: um estudo empírico em famílias rurais de ninhos vazios em Sinan e Dangyang, China. **Int. J. Environ Res. Saúde Pública**, v. 19, n. 2, 2022. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8775500/>. Acesso em: 28 out. 2023.

FONSECA, Arthur Gimenez; GODAS, André Gustavo de Lima; CARVALHO, Giovanna Bruna de Almeida, et al. Perspectivas psicossociais da “Síndrome do Ninho Vazio”: Uma revisão integrativa. **Arch Health Invest**, v.II, n.I, p.29-37, 2022. Disponível em: <https://www.archhealthinvestigation.com.br/ArcHI/article/view/5629/7286>. Acesso em: 2 set. 2023.

MAHMOUDPOUR, Abdolbaset. Flexibilidade cognitiva e autorregulação emocional de idosos com síndrome do ninho vazio: benefícios da terapia de fácil acesso e compromisso. **Health Sci Rep.**, v. 6. n. 7, e 1397, jul. 2023. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10324465/>. Acesso em: 29 out. 2023.

PRODANOV, Cleber Cristiano; FREITAS, Ernani Cesar de. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho científico**. 2. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

SANTOS, Gisele do Rocio Cordeiro Mugnol; MOLINA, Nilcemara Leal; DIAS, Vanda Fattori. **Orientações e dicas práticas para trabalhos acadêmicos**. Ibplex: Curitiba, 2007.

SARTORI, Adriana de Castro Ruocco; ZILBERMAN Mônica L. Revisitando o conceito de síndrome do ninho vazio. **Rev. Psiquiatr. clín.**, v. 36, n. 3, p. 112-122, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/mB5SY5R8bzhQwj33sdBWPm/#>. Acesso em: 29 out. 2023.

VOLPATO, Tatiana Lima Ferreira. **Aspectos psicossociais na vivência do ninho vazio em mulheres: uma compreensão da Psicologia Analítica**. Curitiba: CRV, 2023.