

DOI: 10.35621/23587490.v12.n1.p1368-1381

SAÍDA DOS FILHOS DE CASA: REFLEXÕES ACERCA DA EXPERIÊNCIA DOS PAIS FRENTE A ESTE CONTEXTO

CHILDREN LEAVING HOME: REFLECTIONS ON THE PARENTS' EXPERIENCE IN THIS CONTEXT

Raquel Sousa Silva¹

Francisca Máisa Maciel Gomes de Almeida²

Hilana Maria Braga Fernandes Abreu³

Leilane Menezes Maciel Travassos⁴

Daniel Oliveira Silva⁵

RESUMO: Introdução: Quando os filhos saem de casa, a mudança afeta não apenas a estrutura familiar, mas também redefine os papéis de cada membro, impactando a sociedade. Esse período, conhecido como "ninho vazio", pode ser vivido como uma crise, com pais enfrentando sentimentos de perda e redefinindo seus papéis familiares. **Objetivos:** Tem-se como objetivo geral analisar como os pais experienciam o processo de construção familiar dos filhos. Os objetivos específicos são: avaliar os aspectos da solidão e da Síndrome do Ninho Vazio, suas manifestações e implicações emocionais para os pais; compreender como o afastamento dos filhos de casa afeta a experiência cotidiana e o bem-estar psicológico dos pais; explorar aspectos de enfrentamento adotados pelos pais para lidar com o sofrimento emocional decorrente da saída dos filhos de casa. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura. A pesquisa foi do tipo descritiva/exploratória com abordagem qualitativa. O levantamento dos estudos foi realizado em bases de dados eletrônicas de periódicos: Biblioteca Virtual de Saúde, Scientific Electronic Library Online, Google Acadêmico e PubMed. Os critérios de inclusão foram a pesquisa serão: (a) materiais escritos na língua portuguesa e disponibilizados na íntegra, (b) trabalhos em formato de artigos e (c) materiais publicados entre os anos de 2019 e 2024. Foram encontrados 558 artigos, após leituras dos títulos, constatou-se que 231 se repetiam nas diferentes bases, assim 327 artigos foram avaliados. Após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 321 foram descartados e obteve-se uma amostra final de 06 artigos para compor a revisão. **Resultados:** Os estudos

¹ Discente do Centro Universitário Santa Maria-UNISM. E-mail: raquelsousa2108@gmail.com.

² Docente do Centro Universitário Santa Maria-UNISM. E-mail: mayza_maciel@hotmail.com.

³ Docente do Centro Universitário Santa Maria-UNISM. E-mail: 000344@fsmead.com.br.

⁴ Docente do Centro Universitário Santa Maria-UNISM. E-mail: leilanemacielpsico@yahoo.com.br.

⁵ Docente do Centro Universitário Santa Maria-UNISM. E-mail: 000800@fsmead.com.br.

revelaram que a saída dos filhos de casa provoca impactos emocionais significativos e variados na vida dos pais, sendo geralmente mais intensos nas mães. Sentimentos como tristeza, angústia, medo, solidão e, principalmente, a sensação de vazio são frequentemente relatados. No entanto, também foram observados sentimentos positivos como orgulho e alegria, especialmente quando os filhos conquistam autonomia com sucesso. **Conclusão:** A saída dos filhos de casa é um processo de transição emocionalmente complexo, marcado por sentimentos como perda, insegurança e a necessidade de ressignificação dos papéis parentais. Essa vivência varia entre famílias, sendo para alguns uma oportunidade de crescimento pessoal e, para outros, um período de solidão e angústia. Trata-se, portanto, de um fenômeno multifacetado, influenciado por fatores emocionais, sociais, culturais e neuropsicológicos, que exige abordagens sensíveis e contextualizadas.

Palavras-chave: Relações familiares. Ninho vazio. Psicologia.

ABSTRACT: Introduction: When children leave home, the change affects not only the family structure but also redefines the roles of each member, impacting society as a whole. This period, known as the "empty nest," can be experienced as a crisis, with parents facing feelings of loss and the need to redefine their family roles. **Objectives:** The general objective is to analyze how parents experience the process of their children's family development. The specific objectives are: to assess aspects of loneliness and Empty Nest Syndrome, its manifestations and emotional implications for parents; to understand how children's departure from home affects parents' daily experiences and psychological well-being; and to explore coping strategies adopted by parents to deal with the emotional distress caused by their children leaving home. **Methodology:** This is an integrative literature review. The research was descriptive/exploratory with a qualitative approach. The study selection was carried out using electronic databases: Virtual Health Library, Scientific Electronic Library Online, Google Scholar, and PubMed. The inclusion criteria were: (a) studies written in Portuguese and fully available, (b) papers in article format, and (c) publications from 2019 to 2024. A total of 558 articles were found; after reviewing the titles, 231 were identified as duplicates across databases, resulting in 327 articles evaluated. After applying inclusion and exclusion criteria, 321 were excluded, and a final sample of 6 articles was selected for review. **Results:** The studies revealed that the departure of children from home causes significant and varied emotional impacts on parents, generally more intense in mothers. Feelings such as sadness, anguish, fear, loneliness, and especially a sense of emptiness are frequently reported. However, positive feelings such as pride and joy were also observed, particularly when children successfully achieve autonomy. **Conclusion:** The departure of children from home is an emotionally complex transition process, marked by feelings of loss, insecurity, and the need to reframe parental roles. This experience varies across families, being for some an opportunity for personal growth and for others a period of loneliness and distress. It is, therefore, a multifaceted phenomenon influenced by emotional, social, cultural, and neuropsychological factors, requiring sensitive and contextualized approaches.

Keywords: Family relationships. Empty nest. Psychology.

1 INTRODUÇÃO

Na contemporaneidade, as famílias assumem diversas configurações, como heteroparentais, homoparentais, monoparentais e recompostas, esta última, formada a partir de casamentos anteriores de um ou ambos os adultos que exercem a função parental. Essas novas estruturas influenciam o desenvolvimento familiar e afetam seus membros de maneiras distintas (Winnicott, 2023).

Durante o processo de criação e desenvolvimento dos filhos, as crenças parentais influenciam a forma como os filhos interpretam os acontecimentos da vida e formam suas percepções sobre o mundo. A partida dos filhos de casa, um evento natural e significativo na transição da adolescência para a fase adulta, ocorre por diversos motivos, como estudo, trabalho, privacidade ou mesmo conflitos (Papalia; Martorell, 2021; Akoa, 2022).

Quando os filhos saem de casa, a mudança não se restringe à estrutura familiar, mas também redefine as funções de cada membro, refletindo-se na sociedade. Essa transformação, muitas vezes vista como uma crise, é percebida de formas variadas por cada indivíduo. Em especial, a fase do "ninho vazio" é marcante para mães e pais, cujas reações podem incluir sentimento de perda, renovação e redefinição de papéis dentro da família (Winnicott, 2023).

Apesar de ser um processo esperado, muitos pais consideram esse período um momento doloroso, angustiante e solitário. A tristeza leve, comum nesse ciclo, pode evoluir para uma tristeza profunda, dificultando a rotina diária. Esse sentimento é frequentemente observado em famílias nucleares (aquela formada por um casal e seus filhos, que convivem em uma mesma residência), onde o lar, antes centrado nos cuidados dos filhos, agora enfrenta a ausência deles. Quando essa fase cursa com sinais e sintomas patológicos, tem-se a chamada Síndrome do Ninho Vazio (SNV) (Araújo; Nunes; Júnior, 2024).

O termo "ninho vazio" refere-se ao momento em que o último filho deixa a casa da família para buscar sua independência, seja pessoal ou financeira. Esse período,

muitas vezes emocionalmente desafiador, marca a reconfiguração da vida doméstica e pessoal dos pais, exigindo deles diversos ajustes nas dinâmicas familiares e pessoais (Winnicott, 2023).

Conforme Fonseca *et al.*, (2022), embora frequentemente usados como sinônimos, atualmente há uma distinção entre dois termos. A SNV descreve o mal-estar psicológico dos pais ao verem seus filhos partirem, ela é uma reação psicológica específica, que se caracteriza por sentimentos de tristeza profunda, solidão, e até perda de propósito, que alguns pais podem experimentar ao enfrentarem a saída dos filhos de sua casa. Já o ninho vazio, por sua vez, se refere ao período emocional resultante da mudança de papel desses familiares. Assim, a SNV pode ser entendida como uma possível consequência do ninho vazio, pois ela surge quando a adaptação à nova realidade se revela particularmente difícil e afeta a saúde mental e o bem-estar dos pais.

Em algumas famílias, o "ninho vazio" é visto como um momento de realização e novas possibilidades, permitindo a expansão e redefinição de papéis. No entanto, pode também levar ao sentimento de vazio e à desintegração familiar, exigindo uma reestruturação do relacionamento conjugal, agora sem as responsabilidades parentais (Rodrigues; Prado 2022).

Diante do exposto, surge o seguinte questionamento: Quais fatores contribuem para a dificuldade vivida por algumas pessoas durante a fase do 'ninho vazio', e como é possível se preparar para essa transição e encontrar novos significados em diferentes aspectos da vida?

A construção desta pesquisa justifica-se pela necessidade de compreender como os pais enfrentam a fase de mudanças dos filhos e como isso impacta suas experiências. O intuito é conscientizar e despertar interesse sobre uma realidade comum, já que esse fenômeno é frequente em diversos modelos familiares. Assim, investigar e refletir sobre essas dinâmicas contribui significativamente para a expansão do conhecimento e a compreensão social.

A relevância do estudo reside no fato de que a falta de informação pode resultar em consequências graves, como a dificuldade em reconhecer os problemas e buscar o apoio necessário. Além disso, a análise desse fenômeno pode incentivar novas pesquisas e descobertas relacionadas ao reconhecimento de sintomas e manejos de

enfrentamento. Para a psicologia, explorar profundamente esse tema é crucial para promover um acolhimento mais eficaz, direcionado e holístico por parte dos profissionais.

2 OBJETIVOS

2.1 GERAL

Analisar como os pais experienciam o processo de saída dos filhos de casa.

2.2 ESPECÍFICOS

Avaliar os aspectos da solidão e da Síndrome do Ninho Vazio, suas manifestações e implicações emocionais para os pais.

Compreender como o afastamento dos filhos de casa afeta a experiência cotidiana e o bem-estar psicológico dos pais.

Explorar aspectos de enfrentamento adotados pelos pais para lidar com o sofrimento emocional decorrente da saída dos filhos de casa.

3 MÉTODO

A metodologia adotada nesta pesquisa foi uma revisão integrativa da literatura, com o objetivo de investigar cientificamente a problemática levantada, integrando, avaliando e sintetizando resultados de estudos relevantes sobre o tema. Trata-se de uma pesquisa do tipo descritiva/exploratória com abordagem qualitativa. Conforme

Taquett e Borges (2021), a pesquisa qualitativa volta-se para aspectos da realidade que não podem ser mensurados numericamente, concentrando-se no universo dos significados, motivações, aspirações, crenças, valores e atitudes dos indivíduos.

Segundo Gil (2019), a pesquisa exploratória tem como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, buscando torná-lo mais claro e possibilitar a formulação de hipóteses. Já a pesquisa descritiva, conforme Köche (2016), visa observar, registrar, analisar e correlacionar fatos ou fenômenos sem interferência do pesquisador, descrevendo suas características, causas, frequência e relações com outros eventos, sem manipulá-los.

O método de revisão integrativa segue técnicas padronizadas, que permitem a análise e replicação de estudos semelhantes sem que a variação metodológica interfira nos resultados, visando ampliar o conhecimento e as resoluções. Os conhecimentos incorporados, avaliados e sintetizados neste tipo de revisão buscam reduzir incertezas na abordagem do problema, possibilitando deduções coerentes que facilitam o processo de tomada de decisões. Assim, a revisão integrativa da literatura é considerada a mais abrangente das metodologias de pesquisa (Lima Dantas *et al.*, 2022).

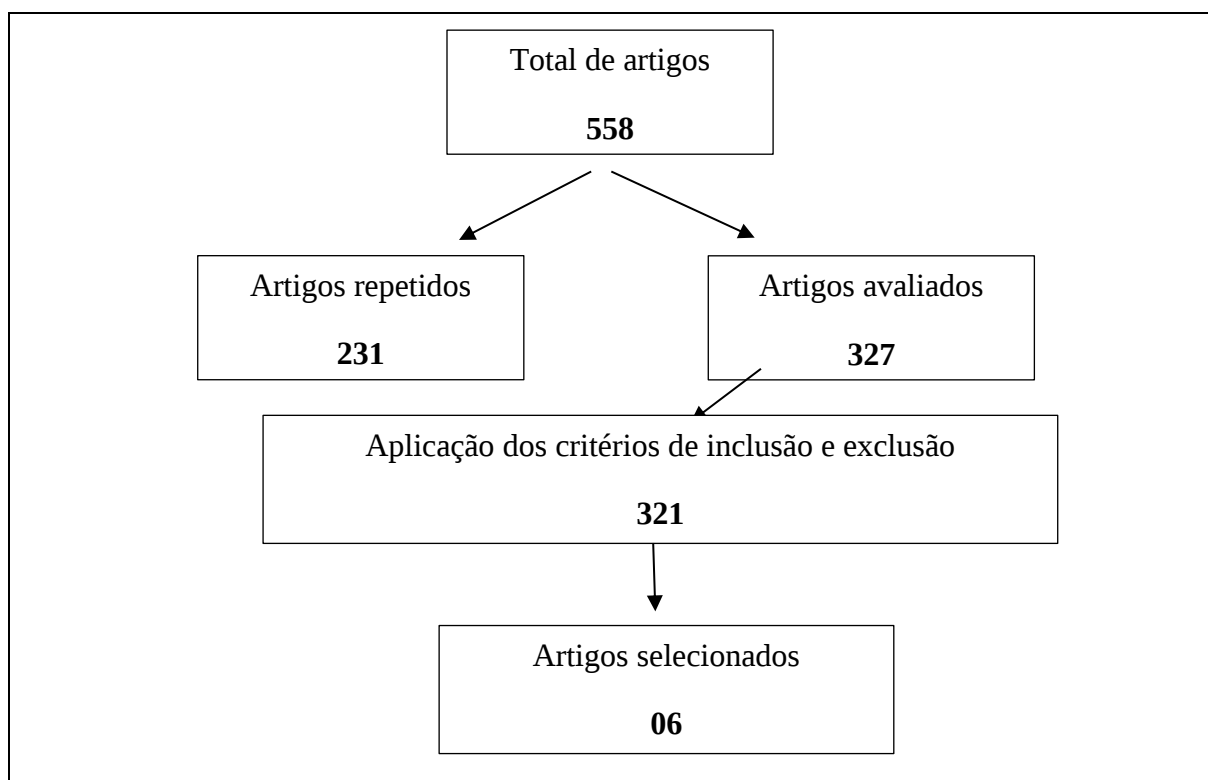
O levantamento dos estudos foi realizado em bases de dados eletrônicas de periódicos: Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), Scientific Electronic Library Online (SciELO), Google Acadêmico e PubMed. Foram utilizados os seguintes descritores: “Relações familiares”, “Ninho vazio” e “Psicologia”, com os operadores booleanos “AND” e “OR”. O intervalo de data de publicação definido para a seleção dos estudos foi definido em: pesquisas publicadas entre 2019 e 2024.

Os critérios de inclusão foram a pesquisa serão: (a) materiais escritos na língua portuguesa e disponibilizados na íntegra, (b) trabalhos em formato de artigos e (c) materiais publicados entre os anos de 2019 e 2024. Foram excluídos da pesquisa: (a) estudos incompletos e (b) estudos que não abordem explicitamente a problemática levantada.

A coleta de dados foi inicialmente organizada na busca pelos materiais dentro das bases de dados e a seleção dos mesmos que se demonstraram construtivos para a pesquisa, sendo logo após selecionados os dados destes materiais que estiverem diretamente relacionados com a temática pesquisada.

Foram encontrados 558 artigos nas bases de dados acima citados, após leituras dos títulos, constatou-se que 231 se repetiam nas diferentes bases, assim 327 artigos foram avaliados. Após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 321 foram descartados e obteve-se uma amostra final de 06 artigos para compor a revisão, conforme descrito na Figura 01:

Figura 01: Seleção dos artigos.



Dados da pesquisa (2025).

4 RESULTADOS E DISCURSÃO

Visando alcançar uma melhor organização e compreensão, os dados dos artigos foram organizados e tabulados de maneira a descrever, o título do artigo, os autores, o ano de publicação e os principais resultados alcançados (Quadro 01). As discussões foram construídas através de texto corrido, de forma a fomentar uma

confrontação entre os dados coletados para que se torne possível refutar ou ratificar as informações utilizadas e que se demonstrem como construtivas nesse material.

Quadro 01: Caracterização geral dos artigos selecionados.

ORDEM	AUTOR	ANO	TÍTULO	RESULTADOS
01	Costa; Bulhões; Nagashima	2020	“Quando os pássaros voam”: a família em momento de “ninho vazio”	A saída dos filhos de casa, houve uma maior aproximação dos cônjuges. As mães e pais passaram a dispor de mais tempo para um relacionamento, percebendo o cônjuge numa posição além da paternal ou maternal, reavivando a relação enquanto casal e a intimidade, que, ao longo do nascimento e criação dos filhos, ficaram reduzidas ou deslocadas para esses. O período de “ninho vazio” pode ser um período de liberdade, um tempo para uma nova oportunidade, para reconstruir o relacionamento, melhorar a qualidade conjugal, reacender interesses anteriores.
02	Guimarães <i>et al.</i> ,	2022	A terapia familiar e a síndrome do ninho vazio	A síndrome do ninho vazio pode desencadear o desenvolvimento dos sentimentos como: tristeza, saudade, preocupações e perda, um vazio após a saída dos filhos de casa. Essa dor é associada com a perda do papel de cuidador exercido pelos pais, esse momento é de conflitos interiores e pode causar inclusive o aparecimento de quadros depressivos. Tendo em vista essa perspectiva os profissionais precisam ajudar os pais a superarem a saída dos filhos de casa, preparando psicologicamente para essa saída.
03	Valle Tesch <i>et al.</i> ,	2022	Ninho vazio: uma contextualização histórica e subjetiva	Ninho vazio está contextualizada como a casa onde os moradores são adultos e, em que os filhos de lá saíram, ou, onde existem adultos que nunca tiveram filhos. Essa experiência, do lar vazio, acomete adultos, em sua maioria, com mais idade. Desta maneira, existe uma tendência a considerar que esses adultos, serão acometidos por sintomas como ansiedade, depressão, culpa e solidão.
04	Capalbo <i>et al.</i> ,	2023	Uma análise atualizada sobre: a síndrome do ninho vazio	A transição da saída de casa dos filhos pode desencadear sintomas como depressão e desestruturação familiar. A solidão sentida pelos pais na ausência de apoio familiar. Mulheres em posições sociais e econômicas mais baixas tendem a ser mais afetadas pela síndrome. A qualidade das relações entre pais e filhos desempenha um papel crucial no impacto da transição para o ninho vazio. O benefício psicológico para os pais durante essa fase é maximizado quando há a manutenção de laços saudáveis com os filhos. Em contrapartida, relações marcadas por hostilidade, conflito ou distanciamento podem prejudicar o suporte intergeracional.
05	Konzen <i>et al.</i> ,	2024	A síndrome do ninho	Aspectos sociais e culturais são apontados como fatores que também influenciam no aparecimento

			vazio e envelhecimento: vínculo e identidades	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. 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
06	Andrade; Nunes; Júnior	2024	Síndrome do ninho vazio: impactos emocionais maternos	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.

Após uma minuciosa análise dos artigos selecionados, foi possível não apenas aprofundar a compreensão do tema em questão, mas também expandir o conhecimento sobre a problemática em discussão. Os estudos revelaram que a saída dos filhos de casa provoca impactos emocionais significativos e variados na vida dos pais, sendo geralmente mais intensos nas mães. Sentimentos como tristeza, angústia, medo, solidão e, principalmente, a sensação de vazio são frequentemente relatados, podendo desencadear quadros depressivos, ansiedade e até doenças psicossomáticas.

No entanto, também foram observados sentimentos positivos como orgulho e alegria, especialmente quando os filhos conquistam autonomia com sucesso, mostrando que a vivência dessa transição é influenciada por fatores subjetivos, sociais, culturais e de gênero. Além disso, foi possível notar que a experiência do "ninho vazio" não é homogênea, alguns pais conseguem ressignificar esse momento, investindo em novas atividades e reconstruindo a autoestima, enquanto outros sofrem com o rompimento do papel de cuidador.

Em seu estudo, Costa, Bulhões e Nagashima (2020) demonstraram que a saída dos filhos impacta cada pai e mãe de maneira particular. Para alguns casais, esse momento pode desencadear mudanças intensas e positivas na rotina familiar, levando à busca por novas atividades prazerosas como forma de reconstruir o dia a dia que antes contava com o filho como integrante. Em contrapartida, certos casais relatam mudanças que envolvem sentimentos mais complexos, destacando-se emoções

como tristeza, angústia, medo, insegurança, preocupação e até mesmo pânico. Os sentimentos negativos são mais frequentemente mencionados pelas mães.

Guimarães *et al.*, (2022) corrobora com Costa, Bulhões e Nagashima (2020) ao afirmar que a Síndrome do ninho vazio pode desencadear sentimentos como tristeza, saudade, preocupação e a sensação de perda, gerando um profundo vazio emocional com a saída dos filhos de casa. Conforme o autor, essa dor está frequentemente associada à perda do papel de cuidador, anteriormente exercido pelos pais, e pode provocar conflitos internos significativos, os quais podem inclusive levar a quadros depressivos.

Diante disso, Capalbo *et al.*, (2023) enfatiza que os pais precisam contar com o suporte de profissionais da saúde mental, em especial psicólogos, para que haja promoção de ações preventivas que os auxiliem a se prepararem psicologicamente para essa transição, e como isso, sejam minimizados os impactos emocionais e as suas possíveis complicações. Cabe destacar que quando a procura por ajuda ocorre apenas após o surgimento de sintomas, é igualmente importante oferecer um acompanhamento terapêutico adequado. Durante o processo de tratamento, busca-se promover a conscientização de que as mudanças, apesar de dolorosas, também representam oportunidades de crescimento pessoal e ressignificação de papéis.

Valle Tesch *et al.*, (2022) e Konzen *et al.*, (2024) apresentaram resultados semelhantes em seus estudos, ambos apontaram que a transição para o estágio do “ninho vazio” representa um fenômeno relativamente recente e singular na trajetória familiar, ganhando maior relevância nos últimos anos. Até o século XX, essa fase era rara e breve, mas nas décadas atuais esse período se mostra menos linear, sendo muitas vezes marcada pelo retorno frequente de filhos adultos ao lar. Para os autores, a vivência varia conforme fatores como vínculos familiares, identidade de gênero, origem étnica, contexto social e regional.

Konzen *et al.*, (2024) ainda reitera que embora a saída dos filhos faça parte do curso natural da vida, ela pode desencadear sentimentos intensos de tristeza, solidão e até doenças psicossomáticas, especialmente entre mulheres e idosos que vivem sozinhos. Além disso, fatores socioculturais influenciam diretamente a forma como a síndrome do ninho vazio se manifesta. O que se observa é que em sociedades onde a autonomia dos filhos é esperada, os pais tendem a lidar melhor com a separação,

ou seja, quando os filhos atingem êxito pessoal e profissional fora do ambiente familiar, os pais tendem a apresentar menores níveis de angústia durante o processo de separação; já em contextos onde os filhos são mais dependentes dos pais e há dedicação integral à criação, a saída pode desencadear sofrimento emocional, quadros depressivos e, em alguns casos, o uso abusivo de substâncias como o álcool.

Para Valle Tesch *et al.*, (2022) no contexto do ciclo vital familiar, compreendido em quatro fases (aquisição, adolescência, fase madura e fase final), é na fase madura que muitas famílias iniciam a vivência do ninho vazio, marcada por sensações, efeitos emocionais e sintomas particulares. A saída dos filhos representa uma mudança profunda na estrutura familiar, especialmente para as mães, que muitas vezes se dedicaram integralmente à criação dos filhos e passam a sentir que perderam seu papel central em suas vidas. A percepção de um futuro incerto e a sensação de que os planos de vida não se concretizaram como esperado tornam esse período ainda mais desafiador.

Corroborando com Konzen *et al.*, (2024) e Valle Tesch *et al.*, (2022), Andrade, Nunes e Júnior (2024) reforçam que essa fase pode ser agravada pelo envelhecimento e pelas transformações hormonais vividas durante o climatério e a menopausa, que intensificam a instabilidade emocional e aumentam a vulnerabilidade das mulheres à Síndrome do Ninho Vazio. Nesse contexto, muitas se deparam com uma crise de identidade e propósito, o que reforça a necessidade de apoio psicológico e social para o enfrentamento dessa etapa da vida.

Capalbo *et al.*, (2023) ainda aponta que a transição para o “ninho vazio” pode desencadear desestruturação familiar, sobretudo na ausência de apoio emocional. Em sua pesquisa, o autor destaca que mulheres em contextos socioeconômicos mais vulneráveis tendem a ser mais afetadas pelo processo de separação dos filhos. Para além disso, a qualidade do vínculo entre pais e filhos também é apontado como um fator de grande influência sobre como essa passagem é vivenciada. Famílias com laços afetivos construídos de forma saudáveis e harmoniosas favorecem o bem-estar psicológico, enquanto relações marcadas por conflitos, discussões frequentes, distanciamento ou hostilidade prejudicam o suporte intergeracional.

Guimarães *et al.*, (2022) reforça as falas de Copaldo *et al.*, (2023) e afirma que quando a saída dos filhos gera sofrimento intenso, intervenções como psicoterapia e,

se necessário, o uso de medicação pode ser fundamental para auxiliar no manejo emocional. O suporte social e o autocuidado tornam-se recursos indispensáveis diante do estresse dessa fase. Uma das formas de lidar melhor com esse processo é preparar-se proativamente para o ninho vazio enquanto os filhos ainda residem em casa, essa preparação envolve o cultivo de amizades, dedicação a hobbies, prática de atividade física, dedicação e investimentos na carreira, entre outras ações capazes de proporcionar novos sentidos à vida.

Para Copaldo (2023) e Costa; Bulhões; Nagashima (2020), as características da Síndrome do Ninho Vazio são multifatoriais e demandam uma abordagem multidisciplinar para sua compreensão e manejo. As realizações não concretizadas, profundamente enraizadas no psiquismo materno, são elaboradas de forma complexa, afetando diretamente a estabilidade emocional diante do processo de desapego dos filhos. Nesse contexto, considerando a complexidade do cérebro humano e das próprias relações interpessoais, essa síndrome configura-se como um campo propício para investigações aprofundadas sobre os mecanismos inconscientes envolvidos na construção da identidade parental e no enfrentamento das perdas simbólicas.

5 CONCLUSÃO

A partir desta pesquisa foi possível concluir que a discussão sobre a saída dos filhos de casa envolve uma dinâmica emocional complexa e desafiadora, que impacta significativamente a vivência de muitos pais e podem desencadear a Síndrome do Ninho Vazio. Trata-se de um processo de transição que pode cursar com sentimento de perda, insegurança e a necessidade de redefinir os papéis parentais, exigindo uma profunda adaptação à nova configuração familiar.

A vivência dessa fase não deve ser compreendida de forma simplista ou unidimensional, isso porque cada família vivencia de forma única esse processo. Para alguns essa fase representa a oportunidade de experimentar novas vivências, explorar possibilidades e investir nos aspectos sociais e pessoais, para outros, no

entanto, esse momento pode ser marcado por solidão e angústias. Assim, evidenciou-se a complexidade do fenômeno da saída dos filhos de casa, revelando que ela é perpassada por múltiplos fatores emocionais, sociais, culturais e neuropsicológicos. Nesse sentido, torna-se imprescindível reconhecê-lo como um processo multifacetado, que demanda intervenções sensíveis, personalizadas e contextualizadas.

Além disso, considerando a natureza complexa da experiência parental diante da saída dos filhos, evidencia-se a necessidade de abordagens interdisciplinares de equipes multiprofissionais que integrem saberes de suas diferentes áreas de atuação, como a psicologia, neurociência e sociologia. Diante das lacunas ainda existentes acerca deste tema, é essencial o desenvolvimento de novos estudos mais abrangentes que visem identificar fatores de risco e compreender as variáveis culturais que modulam essa fase, bem como investigar as estratégias preventivas que favoreçam o bem-estar da família ao longo desse processo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AKOA, Patrick. **Família e Educação: o trabalho no processo educativo dos filhos**. Editora Dialética, 2022.

ANDRADE, Michelle Jaciara Ricarte de Araújo; NUNES, Jenina Ferreira; JÚNIOR, Hélio Marco Pereira Lopes. Síndrome do ninho vazio: impactos emocionais maternos. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 10, n. 5, p. 1851-1860, 2024. Disponível em <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/13896>. Acesso em: 10 abr. 2025.

ARAUJO, Michelle Jaciara Ricarte Andrade; NUNES, Jenina Ferreira; JÚNIOR, Hélio Marco Pereira Lopes. Síndrome do ninho vazio: impactos emocionais maternos. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 10, n. 5, p. 1851-1860, 2024.

CAPALBO, Alessander Carregari *et al.* Uma análise atualizada sobre: a síndrome do Ninho vazio. **Revista Tópicos**, v. 1, n. 4, p. 1-17, 2023. Disponível em: <https://revistatopicos.com.br/artigos/uma-analise-atualizada-sobre-a-sindrome-do-ninho-vazio>. Acesso em: 02 mai. 2025.

COSTA, Vivianny Beatriz Silva; BULHÕES, Camilla de Sena Guerra; NAGASHIMA, Alynne Mendonça Saraiva. Quando os pássaros voam”: a família em momento de “ninho vazio”. **Revista de Enfermagem da UFSM**, v. 10, n. 14, p. 1-20, 2020. Disponível em: <https://pdfs.semanticscholar.org/1b80/1f64bee0ee7343a7a66710ab59cd77a28641.pdf>. Acesso em: 19 abr. 2025.

FONSECA, Artur Gimenez *et al.* Perspectivas Psicossociais da “Síndrome do Ninho Vazio”: Uma Revisão Integrativa. **Archives of Health Investigation**, v. 11, n. 1, p. 29-37, 2022.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas, 2019.

GUIMARÃES, Ana Paula Nunes de Assis Oliveira *et al.* A terapia familiar e a síndrome do ninho vazio. **Revista Científica Online**—vol, v. 14, n. 5, 2022. Disponível em: <https://www.atenas.edu.br/uniatenas/assets/files/magazines/1/aterapiafamiliareasindromedoninhovazio.pdf>. Acesso em: 17 abr. 2025.

KÖCHE, José Carlos. **Fundamentos de metodologia científica**. Petrópolis, RJ. Editora Vozes, 2016.

KONZEN, Maria Souza *et al.* A síndrome do ninho vazio e envelhecimento. **Revista Cathedral**, v. 6, n. 2, p. 141-154, 2024. Disponível em: <http://cathedral.ojs.galoa.com.br/index.php/cathedral/article/view/779>. Acesso em: 02 mai. 2025.

LIMA DANTAS, H.L *et al.* Como elaborar uma revisão integrativa: sistematização do método científico. **Revista Recien-Revista Científica de Enfermagem**, 2022, 12.37: 334-345.

PAPALIA, Diane E.; MARTORELL, Gabriela. **Desenvolvimento Humano**-14. McGraw Hill Brasil, 2021.

RODRIGUES, Iclaikovski Farias; PRADO, Márcia Pereira. Síndrome do Ninho Vazio: uma revisão narrativa. **Journal of Education Science and Health**, v. 2, n. 4, p. 01-11, 2022.

TAQUETTE, Stella R.; BORGES, Luciana. **Pesquisa qualitativa para todos**. Editora Vozes, 2021.

VALLE TESCH, Beatrice Gomes *et al.* Ninho vazio: uma contextualização histórica e subjetiva. **Revista esfera acadêmica humanas**, Volume 8, p. 40. https://multivix.edu.br/wp-content/uploads/2024/07/REVISTA_Esfera_Humanas_VOL-8_1_Artigo4.pdf. Acesso em: 14 abr. 2025.

WINNICOTT, Donald. **Família e desenvolvimento individual**. Ubu Editora, 2023.