

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.