

# Revisão da Literatura

## Revisitando o conceito de síndrome do ninho vazio

Revising the empty nest's syndrome concept

ADRIANA C. R. SARTORI<sup>1</sup>, MONICA L. ZILBERMAN<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Psicóloga, colaboradora do Ambulatório de Jogo Patológico (AMJO) e do Ambulatório Integrado dos Transtornos do Impulso (AMITI) do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (IPq-HC-FMUSP).

<sup>2</sup>Psiquiatra e pesquisadora do Laboratório de Psicofarmacologia (LIM-23) da FMUSP.

Recebido: 28/10/2008 – Aceito: 25/11/2008

---

### Resumo

**Contexto:** A síndrome do ninho vazio é mencionada com frequência na literatura como o período de mudanças na vida do casal após a saída dos filhos de casa. **Objetivos:** A finalidade deste artigo é rever os conceitos aplicados à síndrome do ninho vazio, verificar sua aplicabilidade nos dias de hoje, bem como suas particularidades em diferentes culturas. **Método:** Revisou-se a literatura disponível sobre a síndrome do ninho vazio utilizando as bases de dados MedLine e PsycINFO. **Resultado:** O período da síndrome do ninho vazio acontece junto com diversas mudanças, como a aposentadoria e a menopausa, o que pode agravar sentimentos de depressão e baixa autoestima. Além disso, fatores sociais e culturais influenciam no aparecimento e na intensidade da síndrome. **Conclusão:** Os estudos sobre a síndrome do ninho vazio apresentam limitações e há lacuna de estudos metodologicamente apropriados para que se possa validá-la no contexto brasileiro.

Sartori ACR, Zilberman ML / *Rev Psiq Clín.* 2009;36(3):112-21

**Palavras-chave:** Síndrome do ninho vazio, ninho vazio, pós-parental, meia-idade.

---

### Abstract

**Background:** The empty nest syndrome is frequently mentioned in the literature as a period of change in the couples' lives, after children leaving home. **Objectives:** The purpose of this article is to review the conceptual notions related to empty nest syndrome, to verify its current applicability, as well as its peculiarities in different cultures. **Method:** We reviewed the available literature on the empty nest syndrome using the MedLine and PsycINFO databases. **Result:** The empty nest syndrome period occurs along with several changes such as retirement and menopause which can exacerbate feelings of depression and low self-esteem. In addition, social and cultural factors potentially influence the emergence and intensity of the syndrome. **Conclusion:** Studies on the empty nest syndrome have limitations and there is a gap of studies methodologically appropriate in our country to validate it in the Brazilian context.

Sartori ACR, Zilberman ML / *Rev Psiq Clín.* 2009;36(3):112-21

**Keywords:** *Empty nest syndrome, empty nest, postparental, middle-age.*

### Introdução

O ciclo vital é constituído por diversas fases, como: período de crescimento, quando a assimilação prepara para maturidade; período de maturidade, quando os processos biológicos estão a serviço da manutenção,

reparo e procriação; e período de declínio, quando o intercâmbio biológico se atrasa em relação às necessidades de renovação e leva à morte<sup>1</sup>.

No início do período de declínio, pode-se enfatizar perdas que vão além dos processos biológicos e que envolvem diversas transições na família, seja em suas

tarefas, em seu crescimento pessoal ou na função parental<sup>2</sup>. Nessa fase, também são observados sintomas de depressão, dependência e desestruturação familiar, como é o caso da assim chamada síndrome do ninho vazio, que foi definida em algumas culturas como o sofrimento associado à perda do papel da função parental com a saída dos filhos da casa dos pais<sup>3-9</sup>.

Barber<sup>10</sup>, em 1989, descreveu o termo ninho vazio como o período compreendido entre o momento em que o último filho que deixa a casa e aquele em que ocorre a morte de um dos parceiros. A autora considera que os estudos deveriam ser longitudinais, pois somente assim seria possível elucidar como se dá essa transição para os pais.

Embora utilizados como sinônimos por diversos autores e pela população em geral, hoje dois termos distintos são aplicados: a síndrome do ninho vazio (SNV), que seria o desconforto emocional dos pais ao verem seus filhos deixando a casa, e o ninho vazio, que descreve o período emocionalmente neutro na mudança de papel dos pais<sup>11,12</sup>.

Alguns autores acreditam que ambos os termos estejam inadequados e que deveria ser adotado o termo pós-paternidade; segundo eles, este traduziria melhor a fase pela qual os pais estariam passando e não denotaria forçosamente a presença de sofrimento ou a necessidade de tratamento<sup>12</sup>.

Os estudos mais antigos enfatizavam, em particular, o sofrimento das mulheres, associando a emergência de quadros depressivos à perda do papel de cuidadora dos filhos, função tradicionalmente ligada ao papel feminino<sup>3,12-15</sup>. Mulheres que dedicaram sua vida, de modo exclusivo, à criação dos filhos acham difícil vê-los partindo<sup>7,8,12,15,16</sup>, e o autoconceito delas passa a ser “não sirvo para nada”, o que confirma a autoestima rebaixada<sup>7</sup>. Mesmo quando a mulher trabalha fora, ela desempenha prioritariamente o papel de criadora dos filhos, dedicando grande parte de seu tempo a eles<sup>3,4</sup>. Lançar-se a novas atividades prazerosas pode restabelecer a autoestima dessas mulheres<sup>7</sup>.

Mais recentemente, alguns pesquisadores passaram a se preocupar também com a ocorrência da SNV entre os pais. Nestes, o sentimento de acomodação prevalece, o que pode gerar conflitos entre os casais<sup>8,17</sup>. A mulher pode se ver, enfim, livre para se lançar a projetos, frequentemente externos, os quais desativou durante a criação dos filhos, enquanto entre os homens pode ocorrer o movimento contrário, com preferência por atividades mais passivas no próprio ambiente doméstico<sup>2,5,8,13,15,17,18</sup>. Em resumo, a SNV é uma fase carregada de emoções, que homens e mulheres experimentam de formas diferentes<sup>18</sup>.

É interessante que, embora as mulheres sintam-se muito mal ao pensarem na saída dos filhos de suas casas, há evidências de que boa parte delas, ao viver a situação, percebe melhora da qualidade de sua vida<sup>6,14,17</sup>. Por outro lado, os filhos têm retornado a casa dos pais após

a faculdade ou após separações amorosas, esvaziando o ninho mais tarde e ajudando os pais a perceberem que seus filhos não ficarão vazios para sempre<sup>17</sup>.

Finalmente, Cerveny<sup>19</sup>, em 1997, descreveu essa como a fase de maior dificuldade para o casal, pois este tem duas ou mais gerações para cuidar: por um lado, seus pais, que estão envelhecendo, e, por outro, seus filhos, que estão criando uma nova família e necessitam de ajuda.

O objetivo deste artigo é rever os conceitos aplicados à SNV, verificar sua aplicabilidade nos dias de hoje, bem como suas particularidades em diferentes culturas.

## Métodos

Realizou-se busca computadorizada pela literatura que trata da SNV, utilizando-se as bases de dados MedLine e PsycINFO, sem limite de tempo, com os termos *empty nest syndrome* e *empty nest*, o que resultou em 44 e 247 artigos, respectivamente. Desses, selecionaram-se os trabalhos relevantes ao tema. Procurou-se também os unitermos *loneliness*, *postparental*, *middle-age* e *menopause*. Adicionalmente, foram selecionados por busca ativa outros artigos e capítulos de livros que eram pertinentes ao tema, a partir das referências bibliográficas presentes nas pesquisas encontradas.

Serão apresentados os resultados subdividindo-os em: SNV e mal-estar (alcoolismo, depressão, ansiedade, menopausa), SNV e bem-estar, estudos negativos (que não encontram associação com sentimentos ou encontram associação com sentimentos neutros); diferenças entre os gêneros, avaliação e abordagem terapêutica.

## Resultados

A SNV é o termo utilizado para traduzir o sofrimento que mulheres<sup>15</sup> e homens<sup>8,17</sup> sentem ao verem seus filhos deixando suas casas<sup>7,16</sup>.

### SNV e mal-estar

Lewis *et al.*<sup>20</sup>, em 1979, realizaram um estudo longitudinal das transições da família durante o ciclo de vida, utilizando metodologia cuidadosa. Os autores coletaram dados aleatoriamente, incluindo fatores demográficos e socioeconômicos, além de outros indicadores sociais relevantes. Foram investigados 118 casais estáveis, visto que um quarto das pessoas relatou infelicidade no período que se seguia à saída dos filhos de casa. Essa infelicidade estava associada ao menor número de filhos, à maior necessidade de assistência e à menor qualidade de vida, isto é, sofriam mais aqueles casais que tinham mais a perder com a saída dos filhos.

Em 1998, Hiedemann *et al.*<sup>21</sup>, em um estudo longitudinal, através de dados do *National Longitudinal Survey of Mature Woman* entre 1967 e 1989, examinaram os riscos de separação ou divórcio em casais de meia-idade.

Foram analisadas 5.083 mulheres com idades entre 30 e 44 anos em 1967 (e que em 1989 tinham, portanto, entre 52 e 66 anos). O estudo reuniu dados sobre casamento, fertilidade e história profissional, entre outras características sociais. Os autores concluíram que a SNV influencia negativamente a vida do casal, provocando o aparecimento de problemas conjugais.

Oliver<sup>22</sup> acredita que a depressão em mulheres maduras e a SNV estejam relacionadas. Utilizando a terapia racional emotiva com seis mulheres, a autora concluiu que não se podem implicar todas as depressões em mulheres nessa fase na SNV, e que mais estudos seriam necessários para esclarecer a natureza dessa associação. Para ela, o problema maior não seria o ninho vazio, e sim o vazio existencial das mulheres nesse período.

Schmidt *et al.*<sup>23</sup>, em 2004, estudaram 100 mulheres americanas com idade entre 44 e 55 anos, porquanto 50 delas tinham diagnóstico de depressão e as demais eram saudáveis do ponto de vista psiquiátrico. Ambos os grupos apresentavam ciclo menstrual irregular. Utilizaram o Inventário de Depressão de Beck e a *Modified Daily Rating Form*, além de entrevista, na qual eram descritos 110 acontecimentos de vida, divididos em 11 categorias. As mulheres com depressão não relataram problemas com a SNV vazio de forma significativa. Foi sugerido, então, que a SNV e outros eventos contribuiriam para desencadear a depressão em mulheres com outros fatores de vulnerabilidade, ou seja, a SNV seria um gatilho para depressão nessas mulheres, mas não necessariamente a sua causa.

Em 1990, na área urbana de León, no México, Velasco *et al.*<sup>24</sup>, utilizando questionários que investigavam menopausa, ligação das trompas, escolaridade, hábitos de fumar e beber, sintomas físicos variados, como palpitação, aquecimentos e rubores, estudaram 490 mulheres de diversas classes sociais, com 35 a 55 anos, que não apresentavam problemas endocrinológicos. Os autores concluíram que os escores da SNV foram significativamente associados à menopausa.

Epstein *et al.*<sup>25</sup>, em revisão sobre a mulher e o abuso de álcool, sugerem que o consumo de álcool entre as mulheres deva aumentar nos próximos 20 anos e que fatores que acompanham o envelhecimento, tais como a menopausa, a aposentadoria, a separação ou o divórcio, o ninho vazio e a solidão, contribuiriam para isso.

Liu e Guo<sup>9</sup>, no ano de 2007, em um estudo na província do interior de Hubei, na China, compararam a SNV e a solidão em dois grupos de idosos: um cujos filhos ainda viviam em casa (grupo controle) e outro cujos filhos já haviam saído de casa (grupo SNV). Foram aplicados questionários sobre saúde, sentimentos de solidão e qualidade de vida. Os autores concluíram que a solidão é vivida por mais de um terço dos idosos, o grupo da SNV tende a ter mais problemas físicos, emocionais e financeiros, fatores que contribuem para a reduzida vida social desses idosos, e a solidão pode ser amenizada pela presença dos filhos, netos ou amigos.

Em 2008, os mesmos autores estudaram 275 pessoas da área rural das montanhas da China que passavam pela SNV e 315 pessoas que não estavam nessa fase, por meio de um questionário semiestruturado que incluía dados sociodemográficos, saúde física, sintomas depressivos e satisfação com a vida. Os autores concluíram que as pessoas que estão na fase do ninho vazio apresentam reduzida satisfação com a vida, assim como diminuição de renda, relacionamento empobrecido com os filhos, perda de suporte social, mais doenças crônicas, sentimentos de tristeza e depressão mais intensos do que aquelas pessoas que não estão nessa fase. O fato de ser casado e ter renda estável se correlacionou com satisfação com a vida somente no caso das pessoas que estavam no ninho vazio. Os autores concluíram que o ninho vazio se associa, frequentemente, a problemas psicológicos e sentimentos de insatisfação. Para eles, esses achados enfatizam a importância da saúde mental como determinante da satisfação com a vida durante o ninho vazio<sup>26</sup>.

Cerveny<sup>19</sup> concluiu, em sua pesquisa com 1.105 famílias em 60 cidades paulistanas, que a saída dos filhos das casas dos pais na cultura brasileira não é vista como algo natural, sendo normalmente acompanhada por brigas ou casamentos prematuros, e que 46% das famílias veem a saída dos filhos da casa de seus pais como período de mudanças, tanto financeiras quanto nos papéis desempenhados pelos elementos da família.

#### SNV e bem-estar

Glenn<sup>27</sup>, em 1975, analisou dados de seis levantamentos americanos realizados entre 1963 e 1973, comparando mulheres cujos filhos haviam deixado o lar com mulheres cujos filhos ainda moravam em casa. Essa pesquisa mostrou que as mulheres cujos filhos já tinham partido sentiam-se mais felizes e tinham mais prazer na vida do que aquelas que os tinham em casa. O autor questiona os resultados e acredita que vários fatores críticos não foram analisados, como viuvez e tempo de adaptação, que promoveriam melhora da situação por si só. Sugere que estudos longitudinais sejam feitos e salienta que, embora os estudos indiquem que não há mudança negativa na vida da maioria das mulheres, essa fase do ciclo vital merece mais pesquisas, pois seus resultados podem ter implicações importantes em termos de saúde pública.

Glick<sup>28</sup>, no ano de 1977, estudou os dados do *Bureau of the Census de Washington D.C.*, referentes aos anos de 1967 a 1975, com o objetivo de atualizar os dados dos ciclos de vida da família. O autor verificou que as mulheres, em média, têm 55 anos quando seus filhos saem de casa e que o período de ninho vazio tem aumentado por causa da longevidade. Observou, também, que o casal busca em conjunto a forma de lidar com a ausência dos filhos, situação que pode gerar mais harmonia ou mais estresse entre os dois. Existe ainda aumento da renda do casal, pois as mães buscam afazeres fora do lar para

preencher o tempo antes ocupado com a criação dos filhos, melhorando, assim, a qualidade de vida do casal, e também a do filho que começa nova vida. Além disso, o casal tende a procurar áreas mais modernas e habitadas para morar quando estão nessa fase.

Harris *et al.*<sup>29</sup>, em 1986, estudaram dados de 64 mulheres em diferentes faixas etárias, as quais foram contatadas por telefone. Essas pessoas responderam a questionários que continham informações demográficas, histórias de vida, experiências subjetivas e mudanças na vida. Os autores concluíram que as mudanças significativas na vida dessas mulheres se associam mais às fases do ciclo de vida da família do que à idade cronológica delas, e que eram mais frequentes na época em que os filhos estavam na faculdade, saíram de casa ou moraram fora do que quando os filhos ainda eram bebês, crianças ou adolescentes. A fase em que os filhos estão na faculdade ou que saem de casa é vista como insatisfatória, com rompimentos frequentes e infelicidade conjugal, enquanto a fase do ninho vazio se associa a maior aproximação conjugal e relatos de bem-estar físico, social e psicológico.

Já Wilsnack e Cheloha<sup>30</sup>, no ano de 1987, utilizando os dados do *US National Survey* de 917 mulheres, sendo 500 delas diagnosticadas com consumo moderado de bebidas alcoólicas, 378 abstinentes e 39 com abuso de álcool, concluíram que, na faixa etária de 35 a 49 anos, pelo menos dois fatores interferem no hábito de beber: divórcio ou separação (visto que em outras faixas etárias, esse índice não foi significativo) e ter filhos que já não moram em casa. Neste caso, a relação mostrou-se negativa, ou seja, ter os filhos fora de casa se associou à diminuição da quantidade de álcool consumida.

Em 1988, Lee<sup>31</sup>, através de telefonemas, selecionou 1.240 homens e 1.087 mulheres que moravam em Washington e tinham 55 anos ou mais. A amostra foi dividida entre população rural e urbana, de forma uniforme, e os dados foram coletados por questionários enviados por correio. O estudo incluiu apenas pessoas casadas e tinha como objetivo estudar a influência de eventos do ciclo de vida sobre a satisfação conjugal. Os resultados revelaram que a presença das crianças diminui a satisfação conjugal, uma vez que reduz a interação entre o casal e altera a condição financeira e a divisão do trabalho em casa. Contudo, o autor salienta que, por vezes, o casal assume cuidado adicional com netos e pais, o que também contribui negativamente para a satisfação conjugal. A possibilidade de satisfação conjugal, assim como a dedicação de um parceiro ao outro sem interferências de outrem, aumenta com a saída dos filhos de casa.

Adelman *et al.*<sup>32</sup>, em 1989, estudaram o bem-estar das mulheres em Michigan, nos anos de 1957 (n = 374) e 1976 (n = 312), que estavam na faixa etária entre 40 e 59 anos. Os autores concluíram que as mulheres maduras podem ser influenciadas pela SNV, mas seu bem-estar também pode ser influenciado por circunstâncias

sociais, como relacionamentos e trabalho. Não houve diferença quanto ao bem-estar das mulheres de ambos os grupos quando seus filhos ainda estavam morando em suas casas. Contudo, as mulheres de 1957 apontaram aumento significativo de bem-estar quando seus filhos deixaram o lar comparativamente às mulheres do grupo de 1976. Uma das hipóteses para este achado seriam as mudanças na orientação psicológica que ocorreram ao longo das duas décadas analisadas nos Estados Unidos, ou seja, em 1976 as mulheres estavam mais preparadas para responder sobre como estavam realmente se sentindo. O que os autores observaram, no entanto, é que as mulheres envolvidas em outras atividades, além da casa, apresentavam níveis aumentados de bem-estar. Diante disso, os autores sugerem que com o tempo as mulheres passaram a sentir cada vez menos a SNV, uma vez que papel social delas passou a se diversificar para além do papel materno.

White e Edwards<sup>33</sup>, no ano de 1990, realizaram entrevistas telefônicas em 1980, 1983 e 1988 e selecionaram 402 pessoas com idade média de 55 anos em 1983, casadas e cujos filhos tinham na época, no mínimo, 14 anos. Foi observado que a SNV estava associada à melhora significativa da felicidade conjugal. Contudo, o contato entre pais e filhos continuava a ser importante, pois os pais, mesmo felizes por terem seus filhos morando fora de casa, continuavam a sentir a necessidade de desempenhar os papéis parentais.

Outro estudo não observou sintomas da SNV na grande maioria das mulheres americanas, concluindo que não era nesse período que as ocorrências de depressão, alcoolismo, suicídios ou tristeza eram mais frequentes<sup>6</sup>. Particularmente, o alcoolismo vem crescendo entre adolescentes e jovens adultas<sup>25</sup>.

Helson e Wink<sup>34,35</sup> estudaram longitudinalmente 141 universitárias formadas em 1958 e 1960, das quais 100 foram reentrevistadas por carta em 1981 e 1989, épocas em que passaram a ter 40 a 45 anos e 50 a 55 anos, respectivamente. Foram aplicados os questionários *California Psychological Inventory*, *Adjective Check List* e *Coping Scales* para investigar como essas pessoas se sentiam em relação a aspectos, como dependência, autocrítica, confiança, poder de decisão, aumento do conforto, estabilidade, nível social, escores de intelectualidade, análises lógicas, tolerância a ambiguidades e substituições. Os autores observaram que, aos 52 anos, as mulheres não tinham mais filhos morando em casa e já estavam menopausadas, com bons índices de saúde e qualidade de vida. As mudanças que ocorreram nesse período não foram associadas à menopausa ou à SNV, tampouco ao envolvimento no cuidado com os pais.

Dennerstein *et al.*<sup>36</sup>, em 2002, acompanharam as mudanças da qualidade de vida de 381 mulheres australianas, residentes em Melbourne de 1991 a 2000, com idade média de 47 anos (82% delas viviam com os parceiros e 35% trabalhavam), observando-as antes dos filhos deixarem a casa, durante a saída

deles e quando eles retornaram. Concluíram que 25% dessas mulheres tiveram mudanças em seus lares e, conseqüentemente, em sua qualidade de vida, e muitas delas passaram a viver sozinhas. Relataram também significativa diminuição dos atritos e brigas. Observaram, ainda, que as mulheres que declararam melhora foram as mesmas que no início do estudo se mostraram mais positivas quanto à saída de seus filhos de casa. Ainda que a atividade sexual com os parceiros tenha se limitado depois da volta dos filhos, o humor se manteve estável. Concluiu-se que a saída dos filhos de casa não está associada a sofrimento materno ou redução da qualidade de vida e eclosão de sintomas depressivos.

#### Estudos negativos

Em 1966, Deykin *et al.*<sup>37</sup> estudaram 14 mulheres com média de idade de 59 anos, hospitalizadas no *Massachusetts Mental Health Center* com quadro clínico de depressão e com filhos adultos morando fora de suas casas há, pelo menos, dez anos. Foram obtidos antecedentes, sintomatologia, histórico psiquiátrico e, principalmente, dados sobre quando os filhos deixaram as casas. Das 14 mulheres hospitalizadas, sete tinham conflito aberto com os filhos caracterizado por brigas e violência e sete tinham conflitos encobertos. As que tinham conflitos abertos com os filhos eram principalmente estrangeiras ou da primeira geração morando nos Estados Unidos, com nove anos de educação, que se casaram na adolescência e tiveram filhos logo após o casamento. A maioria das pacientes com conflitos latentes era de americanas, tinha em média 12 anos de estudos e havia se casado por volta dos 20 anos. O tipo de conflito manifestado pela amostra no geral pareceu estar ligado à quantidade de estímulos sociais e outros fatores, como experiências de trabalho satisfatórias e relação com amigos fora da família.

Lowenthal e Chiriboga<sup>14</sup>, em 1972, estudaram os prós e os contras da meia-idade, através da aplicação da escala *Stage Evaluation Code*. Neste estudo das transições dos estágios adultos, eles analisaram dados de 27 homens e 27 mulheres, ambos com filhos que estavam indo para a faculdade. A média de idade dos homens era de 51 anos e das mulheres, 48 anos. Foi pedido que essas pessoas descrevessem seus anseios no início da vida adulta, suas expectativas atuais para o futuro e os momentos decisivos em suas vidas. Não se observaram dificuldades na relação do casal. Aparentemente, as pessoas sofrem mais ao pensarem na saída dos filhos do que quando isso de fato acontece. Esse sofrimento é vivido de forma mais ou menos intensa na dependência de fatores, como a criação diferenciada entre homens e mulheres. Observou-se, também, que homens sofrem muito na maturidade, ainda que não externem isso por causa de aspectos culturais ligados à masculinidade. Assim, aumentam os casos de alcoolismo, hospitalizações psi-

quiátricas, suicídios e sérios problemas de saúde física. Salienta-se que não se pode relacionar esses achados à SNV, pois outras transformações, como a aposentadoria, estariam ocorrendo na vida do homem nessa fase. Os autores relatam, ainda, que homens e mulheres descrevem seus sentimentos de forma diferente, ou seja, que mulheres falam com mais liberdade sobre como estão se sentindo.

Harkins<sup>3</sup>, no ano de 1978, estudou 318 mulheres com média de idade de 49 anos, na cidade de Durham, Carolina do Norte. A graduação dos filhos foi o critério utilizado para indicar o ninho vazio. Essas mulheres foram, assim, divididas em dois grupos: mães de alunos das classes de 1974 e 1975, classificadas como pré-ninho vazio (n = 203), e mães com filhos formados e morando fora da casa dos pais (n = 115), classificadas como ninho vazio. Através de questionários abertos enviados por carta ou feitos por telefone para avaliar o bem-estar psicológico e físico nessa fase, a autora concluiu que a SNV não era um período de estresse para a maioria das mulheres.

Em 1979, Chudacoff e Hareven<sup>38</sup>, ao estudar o modo como homens e mulheres experimentaram as transições da idade adulta para a velhice, incluindo mudanças no trabalho, na situação familiar e na organização da família, através de dados do censo de *Rhode Island* de 1865, 1880 e 1900, concluíram que o processo de transição da SNV foi muito mais complexo no início do século 19 do que é hoje. Eles acrescentaram que, atualmente, o casal vive por duas ou mais décadas sem os filhos e que estes têm voltado com maior frequência para casa dos pais depois de separação ou divórcio, bem como após a faculdade, e continuam precisando de ajuda financeira, mesmo quando deixam a casa. Concluíram, também, que a velhice, antes marcada pela saída de casa do último filho, hoje seria marcada mais fortemente pela aposentadoria.

Borland<sup>39</sup>, em 1982, em sua revisão sobre SNV, concluiu que os papéis deixados de lado pelas mães podem voltar a ser construídos depois que os filhos deixam as casas, e que o subgrupo de mulheres brancas de classe média é particularmente afetado quando seu único papel social é a criação dos filhos.

Glenn e McLanahan<sup>40</sup>, em 1982, analisaram os dados do *General Social Survey*, nos anos de 1973 até 1978, envolvendo 1.500 pessoas com mais de 18 anos que foram entrevistadas pessoalmente. O objetivo do trabalho era estimar os efeitos dos filhos sobre a felicidade do casal. Os resultados demonstraram que para grande parcela dessa população o efeito da criança no casamento era positivo, ainda que outros estudos sejam necessários.

Barnett<sup>11</sup>, no ano de 1988, coletou dados na cidade de Puente Piedre, no Peru, entre 1980 e 1981. Nessa pesquisa foram combinadas observações e intervenções formais em 97 mães, das quais 36 trabalhavam fora e 61 não trabalhavam fora, julgando-se bem-sucedidas em suas vidas como donas-de-casa. Em ambos os

grupos, as mulheres relatavam menstruação interrompida há, pelo menos, dois ciclos e menopausadas há, no máximo, três anos. A autora concluiu que a SNV é uma parte do vasto campo de estudo que incluiria a menopausa e que aspectos culturais influenciam no papel da mulher e, conseqüentemente, no que ela sente nesse período.

Em 1997, em León, no México, Malacara *et al.*<sup>43</sup> compararam aspectos físicos, emocionais e metabólicos de 100 mulheres menopausadas, das quais 51 eram diabéticas dependentes de insulina e 49 não eram diabéticas, com idades entre 45 e 72 anos, através de questionários que abrangiam vários aspectos vitais. Para detectar de que forma a SNV poderia influenciar negativamente no quadro clínico dessas mulheres, os autores utilizaram um questionário (Anexo I) com respostas do tipo sim ou não, elaborado por eles a partir de dados obtidos no DSM-III<sup>41,42</sup>. Foi observado que sintomas depressivos e da SNV eram mais frequentes entre as diabéticas.

#### Anexo I

##### Malacara *et al.* (1997)

1. Tem perdido o apoio do marido ou da família?  
Sim \_\_\_ Não \_\_\_
2. Tem ilusões perdidas ou metas em seu casamento ou na família?  
Sim \_\_\_ Não \_\_\_
3. Sente que já não recebe afeto de seu marido ou da família?  
Sim \_\_\_ Não \_\_\_
4. Não se sente satisfeito com a sua pequena família?  
Sim \_\_\_ Não \_\_\_
5. Sente um vazio deixado pelos seus filhos ou irmãos?  
Sim \_\_\_ Não \_\_\_
6. Sente medo da economia familiar?  
Sim \_\_\_ Não \_\_\_
7. Sente que não aproveitou as oportunidades da vida?  
Sim \_\_\_ Não \_\_\_
8. Sente que desperdiça o seu tempo?  
Sim \_\_\_ Não \_\_\_
9. Sente-se pouco preparado para o futuro?  
Sim \_\_\_ Não \_\_\_
10. Sabe viver sem ilusões?  
Sim \_\_\_ Não \_\_\_
11. Considera que a separação de filhos prejudica a família?  
Sim \_\_\_ Não \_\_\_

McQuaide<sup>44</sup>, em 1998, estudando 103 mulheres brancas, com idades entre 40 e 59 anos, na cidade de Nova York, através de questionário enviado pelo correio, que incluía perguntas sobre atitudes, crenças e sentimentos sobre a meia-idade, observou que, mesmo a meia-idade sendo um período desafiador, 72,5% das mulheres se declararam felizes ou muito felizes, e que a menopausa e a SNV não afetam essas mulheres de forma relevante.

Em 2000, Long e Martin<sup>45</sup> entrevistaram face a face 100 pessoas com idade entre 84 e 102 anos e seus filhos adultos, no estado de Iowa, selecionadas em locais diversos, como igrejas e enfermarias. Essas pessoas, cujos

filhos estavam fora de casa há mais de 12 anos, tinham a cognição intacta. Seus filhos, com idades entre 42 e 78 anos (n = 208), responderam a questionário enviado pelo correio com o objetivo de investigar os efeitos da personalidade, da solidão e da solidariedade da família em relação aos idosos. Observou-se que a solidão dos idosos era menor na proporção do grau de afeição e da solidariedade de seus filhos. Adicionalmente, verificou-se que personalidades ansiosas, tanto entre os pais quanto entre os filhos, estavam associadas com sentimentos mais intensos de solidão nos idosos.

Crowley *et al.*<sup>46</sup>, no ano de 2003, estudaram 315 pessoas que perderam o emprego e que foram selecionadas em universidades, locais de suporte para pessoas desempregadas e agências de emprego, visto que, para fins de comparação, 227 participantes tinham filhos residindo fora de casa (68 homens e 159 mulheres) e 88 participantes (38 homens e 50 mulheres) tinham pelo menos um filho residindo com eles. Utilizando diversas escalas que focalizavam saúde física e psicológica, afetos negativos, comportamento, satisfação com a vida e suporte social, concluíram que perder o emprego era mais estressante do que ter os filhos longe de casa.

Takamatsu *et al.*<sup>47</sup>, em 2004, estudaram 97 mulheres, em acompanhamento na clínica ginecológica do *Keio University Hospital*, com idade média de 52 anos e que estavam passando por problemas sociais e de saúde. Dessas mulheres, 36 eram pré-menopausadas e 61 eram pós-menopausadas (dessas, 25 tinham sido submetidas à retirada dos ovários). As pacientes responderam a testes psicológicos e participaram de entrevista psicossocial. Os autores observaram nessas pacientes problemas como SNV (11,3%) e perda de parentes queridos (8,2%).

Hobdy *et al.*<sup>49</sup>, em 2007, estudaram 328 indivíduos recrutados em universidades, agências de emprego, através de anúncios em jornais e locais de suporte para pessoas desempregadas, no Texas. Dessas pessoas, 211 (64 homens e 147 mulheres) faziam parte da amostra do ninho vazio, pois não tinham mais filhos residindo com eles (77% casados, 18% divorciados e 5% viúvos). Os sujeitos responderam a questionário enviado pelo correio, que incluía questões detalhadas sobre a perda do emprego e a saída do jovem da casa dos pais. O objetivo do estudo era saber a relação entre o estilo de apego na vida adulta e a predisposição para aguentar as mudanças nesse mesmo período. Para dimensionar o apego, os autores utilizaram aspectos como ansiedade, dependência e proximidade<sup>48</sup>. Os resultados sugerem que o ninho vazio é encarado como uma fase natural da vida, diferentemente do que ocorre com a perda do emprego, para a qual a maioria não está preparada<sup>49</sup>.

Diversos autores, ao revisarem a literatura sobre a satisfação conjugal e o ciclo de vida da família, concluem que os achados são inconclusivos, inconsistentes e ambíguos<sup>39,50</sup>, enfatizando a necessidade de novas pesquisas, e que aspectos da mudança cultural deveriam

ser incluídos. Quanto ao ninho vazio, são criticados os métodos utilizados para relacioná-lo à satisfação conjugal. Seria necessária a exploração de variáveis que fossem além do papel sexual do casal, levando em consideração o trabalho da mulher e sentimentos de inadequação que poderiam estar presentes antes mesmo do casamento<sup>50</sup>.

#### Diferença entre os gêneros

Em 1960, Axelson estudou 199 homens e 265 mulheres de Washington D.C., cujos filhos tinham, na época, 25 anos. Foram coletados dados através de questionário que investigou como as pessoas se ajustavam ao período pós-parental. Os sujeitos foram divididos em dois grupos: um cujos filhos tinham menos de 18 anos e o outro cujos filhos eram maiores de 18 anos, o qual foi chamado de pós-parental. Não foram observadas diferenças significativas entre os gêneros no período pós-parental. Além disso, esse período não foi vivido com insatisfação. Ao contrário, as mulheres tiveram tendência a aumentar o cuidado consigo mesmas e a buscar novos contatos externos<sup>51</sup>.

Os estudos de Helson e Wink<sup>34,35</sup>, mencionados anteriormente, mostraram que a satisfação com a vida aumenta no período pós-parental. Nesse estudo os homens relataram que se sentiam ainda mais satisfeitos do que as mulheres, salientando que a mulher passou a lhes dar mais atenção, tornando-se mais cúmplice, mais produtiva e independente financeiramente.

#### Avaliação e abordagem terapêutica

Deutscher<sup>52</sup>, em 1964, utilizou dados teóricos e empíricos para definir a qualidade de vida dos pais e mães que estão passando pela SNV. O autor argumenta que os pais e as mães nessa fase tinham entre 40 e 50 anos e que já era esperado que seus filhos estivessem deixando a casa, o que não acontecia no final do século 19, quando a situação era diferente. As mulheres se tornavam viúvas antes do último filho sair de casa. Já a partir dos anos 1950, o casal ainda vivia junto em média 14 anos depois que os filhos passavam a viver fora da casa dos pais. O autor aplicou um questionário de porta em porta a cerca de 540 famílias de Kansas City, em duas regiões que representavam as classes média-alta e média-média. Para medir a SNV, o autor desenvolveu questionário específico (Anexo II) com cinco perguntas abertas. Foram selecionados 31 casais em união estável e com a idade entre 40 e 65 anos, cujos filhos já moravam fora de casa. O autor concluiu que, embora para uma minoria a saída dos filhos tenha sido encarada como desfavorável, para a maioria dos pais e mães a situação gerou muita satisfação. Contudo, o autor salienta que para as mães o sentimento era mais acentuado do que para os pais, pois estes estariam ainda trabalhando e, portanto, não conviviam com os filhos tanto quanto as mães. Além

disso, as mães tendem a expressar mais sentimentos. De forma geral, a classe média-alta mostrou-se mais positiva quanto à saída dos filhos de casa do que a classe média-média, possivelmente por causa de seu grau de instrução e da preparação para essa fase.

#### Anexo II

##### Deutscher (1964)

1. Se você pudesse dividir sua vida em partes, qual parte você diria que foi a melhor e qual você diria que foi a pior?
2. Como sua vida está diferente agora do que quando tinha as crianças morando na sua casa?
3. Agora que seus filhos não estão mais morando em sua casa, você notou alguma diferença em seu marido (esposa)?
4. Como você se sentiu quando seu último filho deixou a casa?
5. O que está diferente na sua vida hoje em comparação com dez anos atrás?

Clelland e Chaytors<sup>53</sup>, em 1981, associaram o período do ninho vazio como uma época de mudanças e adaptações. Relataram que, embora seja uma fase de turbulência, esse não é um período duradouro e não chega a gerar desajustamentos. Descreveram dois casos: o primeiro de um senhor de 51 anos que tinha queixa de impotência e relacionamento ruim com a esposa, o qual piorou no período do ninho vazio; e o segundo, de uma mulher de 47 anos, viúva e que tinha três filhos, porquanto, na saída do último filho, declarou-se ansiosa, contudo mais pela falta de responsabilidade que o filho demonstrara durante toda a vida e de sua dúvida quanto à capacidade do filho de cuidar-se sozinho. Os autores concluíram que o ninho vazio não interferiu nos problemas apresentados nesses casos e enfatizaram que os profissionais de saúde envolvidos no tratamento de pessoas que estão passando pela SNV devem ter duas coisas em mente: ajudar as pessoas a procurar soluções para superar a mudança e também levá-las a ter consciência de que toda mudança traz desconforto, mas também pode levar ao crescimento. Ainda, de acordo com os autores, seria importante a realização de anamnese detalhada que levasse em consideração o relacionamento conjugal, a saúde, a relação com familiares e amigos, o nível educacional e os objetivos pessoais. Dessa forma, o profissional pode antecipar-se sobre esse período na vida de seus pacientes e orientá-los para que essa fase seja conduzida no sentido do aprimoramento de seus potenciais.

Christie-Seely<sup>54</sup>, também em 1981, escreveu sobre a importância da medicina preventiva na saúde da família. Seus estudos demonstraram que existe relação forte entre as doenças físicas e psicológicas e os sistemas familiares, o que justifica a necessidade de acompanhamento por parte do médico da família para que este possa intervir nas crises familiares. Quanto ao ninho vazio, a autora ressaltou seu aspecto transitório na dinâmica da família, que deve ser encarado seriamente e que merece abordagem preventiva.

Já em 1985, Neighbour<sup>55</sup> descreveu sete estágios no ciclo de vida da família, visto que o quinto deles seria o que ele chamou de “lançamento dos filhos crescidos”. Para ele, nessa fase, o casal que teve bons exemplos e que não teve problemas com os pais quando se lançou ao mundo tende a lançar seus filhos mais precocemente, ou seja, assim que percebem que seus filhos são independentes e autônomos. O autor salienta que, de qualquer modo, esse processo é inevitável e que a família que não está preparada deveria contar com recursos adicionais para superar o ninho vazio. Quando o relacionamento não é saudável, é comum os membros da família se apegarem aos papéis das primeiras fases, porquanto o ideal é atualizarem esse papel. Muitas vezes, a psicoterapia se torna necessária.

Cooper e Gutmann<sup>4</sup>, em 1987, estudaram 50 mulheres, sendo 25 no estágio pré-ninho vazio e 25 no pós-ninho vazio, através de análise qualitativa. Os autores relataram que as mudanças associadas à SNV eram encobertas e sutis. As mulheres no pós-ninho vazio descreveram-no como uma fase natural da vida, contudo as mulheres na fase do pré-ninho vazio declararam se preocupar antecipadamente com a saída dos filhos de casa, sendo necessária orientação específica para essa nova fase da vida.

Em 1988, Pillay<sup>56</sup> também estudou a SNV em 56 mulheres, no sul da África, com idades entre 40 e 55 anos, durante dois anos. Dessas mulheres, 21 foram diagnosticadas com depressão e relataram dores físicas, contudo sem patologia orgânica; 19 declararam sentir-se isoladas e abandonadas após seus filhos deixarem a casa. A psicoterapia individual e em grupo esteve associada a bons resultados nesse grupo de mulheres. A conclusão de Pillay foi que a depressão na meia-idade em mulheres sul-africanas acontece com alguma frequência, assim como nas mulheres em geral. As mulheres sul-africanas se deprimem e sofrem com o sentimento de abandono quando não se preparam para o casamento dos filhos e a saída deles de casa. Elas sentem-se “desempregadas” do papel de mãe e sem expectativas. Programas psicoeducacionais podem auxiliar na abordagem desses casos.

Lai<sup>57</sup>, em 2002, realizou um estudo piloto para explorar a perspectiva da experiência de ninho vazio em duas mulheres que prestavam serviços voluntários em uma igreja e cujos filhos já moravam fora de casa há um ano e meio. Os dados foram coletados em entrevistas de 90 a 120 minutos e as duas mulheres foram encorajadas a contar seus pensamentos, sentimentos e percepções acerca dessa fase. Ele analisou a transcrição das respostas e concluiu que na fase do ninho vazio vários sentimentos mistos são referidos pelas mulheres e citou, entre os positivos, contentamento e felicidade, encorajamento, capacidade de olhar o lado bom da vida; e, entre os negativos, tristeza, desânimo, ansiedade e negação. O autor acredita que a forma como se passa pelo ninho vazio é individual e sofre interferência da biografia e de fatores atuais da vida. Sendo assim, os tratamentos não deveriam ser padronizados, e sim buscar determinantes individuais e situacionais para cada mulher.

## Discussão

De forma geral, as pessoas ainda hoje buscam constituir família, encontrar o parceiro ideal e ter filhos, dedicando-se em média 20 anos a estes e acompanhando seu crescimento e desenvolvimento. Quando pais e filhos tornam-se verdadeiros amigos, companheiros e confiantes, isto é, quando o diálogo passa a ser entre dois adultos que se amam, os filhos iniciam o movimento de deixar a casa dos pais com o intuito de construir suas próprias vidas em outros ninhos.

Nesta revisão, diversos estudos sugerem que o casal em geral sente-se bem por ter filhos e poder criá-los<sup>40</sup>, contudo a presença das crianças diminui a qualidade de vida do casal<sup>31</sup>. Quando o casal se torna uma família, esta passa por diversos ciclos e, quando chega às vésperas de ver seus filhos se lançarem ao mundo, pode se deparar com sentimentos de infelicidade e vivenciar essa fase como insatisfatória<sup>29</sup>.

Vários estudos têm demonstrado que, após a saída dos filhos de casa, a maioria dos casais se reencontra e vive bem física, social e psicologicamente<sup>29,33</sup>, aumentando, assim, a qualidade de vida<sup>28,36,52</sup>, enquanto outros estudos consideram que não há alteração significativa na vida dos casais depois que seus ninhos são esvaziados<sup>3,6,27,34,41,47</sup>.

Alguns poucos autores descreveram a diminuição da qualidade de vida dos pais e levaram em consideração o fato de eles serem dependentes dos filhos financeira ou emocionalmente ou não terem qualidade de vida adequada<sup>20,21,26,56</sup>.

Além disso, muitas mudanças ocorrem simultaneamente nessa fase do ciclo da vida, por exemplo a aposentadoria<sup>14</sup> e a menopausa<sup>24,28,43</sup>. Outro estudo apontou também que perder o emprego nessa fase seria mais maléfico para os pais do que a saída dos filhos de casa<sup>46</sup>, pois a perda do emprego não é encarada como fase natural da vida como o ninho vazio<sup>49</sup>.

Alguns autores defendem que as mães sofrem mais do que os pais quando os filhos saem de casa, por se dedicarem mais a estes<sup>52</sup>, principalmente quando priorizam exclusivamente o cuidado deles<sup>39</sup>. Outros autores enfatizam o sofrimento dos pais<sup>14</sup>. Foram encontrados, ainda, estudos que sugerem que os pais se sentiriam até melhores, pois poderiam contar com a atenção exclusiva das esposas<sup>35</sup>.

Observou-se, também, que fatores sociais e culturais estão associados às formas que mães e pais enfrentaram essa fase<sup>37,52</sup>. Do ponto de vista financeiro, há evidências de aumento da renda, uma vez que as mães buscam ou retomam afazeres fora de casa após a saída dos filhos<sup>28,39</sup>.

Os dados são conflitantes quanto à possível associação da SNV com alcoolismo, outros diagnósticos psiquiátricos e suicídio<sup>14,6</sup>. Porém, a SNV pode ser desencadeante para a depressão encontrada em mulheres nessa fase<sup>22,23</sup>.

A revisão dos estudos revela resultados contraditórios e inconsistentes<sup>40,49</sup>. Fica claro que aspectos

importantes não foram considerados na metodologia dos estudos revisados, como trabalho da mulher, sexualidade do casal, sentimentos de inadequação que as pessoas porventura apresentassem antes mesmo de se casarem<sup>50</sup>, bem como aspectos culturais<sup>11</sup>.

Embora apenas algumas das mulheres sofram com o ninho vazio (11,3%), o tratamento – como terapia preventiva<sup>53</sup> e abordagens psicoeducacionais – pode ser necessário<sup>4,54,56</sup> e o clínico-geral ou o ginecologista pode ter papel relevante na prevenção do aparecimento da SNV<sup>53</sup>. Contudo, os autores defendem que, por se tratar de experiência individual, aspectos pessoais devem ser levados em consideração mesmo nas abordagens em grupo<sup>57</sup>.

Os dados brasileiros são escassos, mas indicam que essa fase é acompanhada de sofrimento, brigas e casamentos prematuros, incluindo mudanças na estrutura familiar e mudanças financeiras, entre outras<sup>19</sup>.

Em resumo, esta revisão evidenciou as limitações dos diversos estudos que enfocam a SNV e ampliou os subsídios para que trabalhos futuros possam ser desenvolvidos, considerando as variáveis relevantes ao tema.

Fica clara a lacuna de estudos metodologicamente apropriados que possam validar o constructo da SNV no contexto brasileiro.

## Conclusão

A SNV parece estar ligada à cultura, ou seja, em países onde as pessoas estão acostumadas e preparadas para se separarem dos filhos, a síndrome parece não trazer grandes mudanças ou conflitos. Contudo, em culturas em que as pessoas (principalmente as mulheres) se dedicam exclusivamente à criação dos filhos, observou-se que ainda existe sofrimento e sentimento de solidão, que podem estar associados ao desenvolvimento de quadros depressivos e alcoolismo.

Conclui-se, também, que mães que trabalham fora de casa não estão “vacinas” contra a SNV; sua eclosão depende da relação estabelecida com os filhos e sua realização como mãe e profissional.

Além disso, pessoas no período da SNV se deparam com outras mudanças em seu ciclo vital, ou seja, além de os filhos deixarem a casa, pais e mães frequentemente enfrentam a aposentadoria e as mulheres se encontram no início da menopausa, o que pode agravar sentimentos de depressão e baixa autoestima. Atualmente, ainda observa-se que homens também passaram a sofrer com a saída dos filhos de casa, diferentemente do que costumava ocorrer até o século passado.

## Referências

- Lidz T. A pessoa: seu desenvolvimento durante o ciclo vital. Porto Alegre: Artes Médicas; 1983.
- McCullough PG, Rutenberg SK. Lançando os filhos e seguindo em frente. In: Carter B, McGoldrick M. As mudanças no ciclo de vida familiar. Porto Alegre: Artes Médicas; 1995.
- Harkins EB. Effects of empty nest transition on self-report of psychological and physical well-being. *J Marriage Fam.* 1978;549-56.
- Cooper KL, Gutmann DL. Gender identity and ego mastery style in middle-aged, pre-and post-empty nest women. *The Gerontological Society of America.* 1987;27(3):347-52.
- Ramos M. Introdução à terapia familiar. São Paulo: Ática; 1990.
- Bee H. O ciclo vital. Porto Alegre: Artes Médicas; 1997.
- Briggs DC. A auto-estima do seu filho. São Paulo: Martins Fontes; 2000.
- Kaplan HI, Sadock BJ, Greb JA. Compêndio de psiquiatria: ciências do comportamento e psiquiatria clínica. Porto Alegre: Artmed; 1997.
- Liu LJ, Guo Q. Loneliness and health-related quality of life for the empty nest elderly in rural area of a mountainous county in China. *Qual Life Res.* 2007;16:1275-80.
- Barber CE. Transition to the empty nest. In: Bahr SJ, Peterson ET. *Aging and the Family.* 1989:15-32.
- Barnett EA. La edad critica: the positive experience of menopause in a small peruvian town. *Women and Health: Cross Cultural Perspectives.* Westport: Bergin & Garvey. 1988:40-54.
- Raup JL, Myers JE. The empty nest syndrome: myth or reality? *J Counsel Dev.* 1989;68:180-3.
- Spence D, Lonner T. The “empty nest”: a transition within motherhood. *The Family Coordinator.* 1971;20(4):369-75.
- Lowenthal MF, Chiriboga D. Transition to the empty nest. *Arch Gen Psychiat.* 1972;26:8-14.
- Minuchin S, Fishman HC. Técnicas de terapia familiar. Porto Alegre: Artes Médicas; 1990. p. 20-206.
- Ciornai S. Da contracultura à menopausa: vivências e mitos da passagem. São Paulo: Oficina de Textos; 1999. p. 46-9.
- Papalia DE, Olds SW. Desenvolvimento psicossocial na meia-idade. Porto Alegre: Artmed; 2000. p. 462-88.
- Minicucci A. Relações humanas na família. São Paulo: Melhoramentos; 1968.
- Cervenky CMO. Família e ciclo vital: nossa realidade em pesquisa. São Paulo: Casa do Psicólogo; 1997.
- Lewis RA, Freneau PJ, Roberts CL. Fathers and the postparental transition. *The Family Coordinator.* 1979;28(4):514-20.
- Hiedemann B, Suhomlinova O, O’Rand AM. Economic independence, economic status, and empty nest in midlife marital disruption. *J Marriage Fam.* 1998;60:219-31.
- Oliver R. The “empty nest syndrome” as a focus of depression: a cognitive treatment model, based on rational emotive therapy. *Journal Psychotherapy Theory, Research, Practice, Training.* 1977;14(1):87-94.
- Schmidt PJ, Murphy JH, Haq N, Rubinow DR, Danaceau MA. Stressful life events, personal losses, and perimenopause-related depression. *Arch Women Ment Health.* 2004;7:19-26.
- Velasco E, Malacara JM, Cervantes F, León JD, Dávalos G, Castillo J. Gonadotropins and prolactin serum levels during the perimenopausal period: correlation with diverse factors. *Fertility and Sterility.* 1990;53(1):56-60.
- Epstein EE, Fischer-Elber, Al-Otaiba Z. Women, aging, and alcohol use disorders. *J Women Aging.* 2007;19:31-48.
- Liu LJ, Guo Q. Life satisfaction in a sample of empty-nest elderly: a survey in the rural area of a mountainous county in China. *Qual Life Res.* 2008;17(6):823-30.
- Glenn ND. Psychological well-being in the postparental stage: some evidence from national surveys. *J Marriage Fam.* 1975;37(1):105-10.
- Glick PC. Updating the life cycle of the family. *J Marriage Fam.* 1977;39(1):5-13.
- Harris RL, Ellicott AM, Holmes DS. The timing of psychosocial transitions and changes in women’s lives: an examination of women aged 45 to 60. *J Pers Soc Psychol.* 1986;51(2):409-16.
- Wilsnach RW, Cheloha R. Women’s roles and problem drinking across the lifespan. *Social Problems.* 1987;34(3):231-48.
- Lee GR. Marital satisfaction in later life: the effects of nonmarital roles. *J Marriage Fam.* 1988;50:775-83.
- Adelmann PK, Antonucci TC, Crohan SE, Coleman LM. Empty nest, cohort, and employment in the well-being of midlife women. *Sex Roles.* 1989;20:173-89.

33. White L, Edwards JN. Emptying the nest and parental well-being: an analysis of national panel data. *American Sociological Review*. 1990; 55:235-42.
34. Helson R, Wink P. Personality change in women from the early 40s to the early 50s. *Psychology and Aging*. 1992;7(1):46-55.
35. Wink P, Helson R. Personality change in women and their partners. *J Pers Soc Psychol*. 1993;65(3):597-605.
36. Dennerstein L, Dudley E, Guthrie J. Empty nest or revolving door? A prospective study of women's quality of life in midlife during the phase of children leaving and re-entering the home. *Psychological Medicine*. 2002;32:545-50.
37. Deykin EY, Jacobson S, Klerman G, Solomon M. The empty nest: psychosocial aspects of conflict between depressed women and their grown children. *Am J Psychiatry*. 1966;122(12):1422-6.
38. Chudacoff HP, Hareven TK. From the empty nest to family dissolution: life course transitions into old age. *Journal of Family History*. 1979;69-83.
39. Borland DC. A cohort analysis approach to the empty-nest syndrome among three ethnic groups of women: a theoretical position. *J Marriage Fam*. 1982;44(1):117-29.
40. Glenn ND, McLanahan S. Children and marital happiness: a further specification of the relationship. *J Marriage Fam*. 1982:63-72.
41. Huerta MR, Mena A, Malacara JM, Díaz LJ. Symptoms at perimenopausal period: Its association with attitudes toward sexuality, lifestyle, family function and FSH levels. *Psychoneuroendocrinology*. 1995;20:135-48.
42. Huerta MR, Mena A, Malacara JM, Diaz LJ. Symptoms at the menopausal and premenopausal years: their relationship with insulin, glucose, cortisol, FSH, prolactin, obesity and attitudes towards sexuality. *Psychoneuroendocrinology*. 1995;20:851-64.
43. Malacara JM, Huerta R, Rivera B, Esparza S, Fajardo ME. Menopause in normal and uncomplicated NIDDM women: physical and emotional symptoms and hormone profile. *Maturitas*. 1997;28:35-45.
44. McQuaide S. Women at midlife. National Association of Social Workers, Inc. 1988:21-31.
45. Long MV, Martin P. Personality, relationship closeness, and loneliness of oldest old adults and their children. *J Gerontol B Psychol Sci Soc*. 2000;55(5):311-9.
46. Crowley BJ, Hayslip BJ, Hobdy J. Psychological hardiness and adjustment to life events in adulthood. *J Adult Dev*. 2003;10(4):237-48.
47. Takamatsu K, Makita K, Nozawa S. Study of psychosocial factors in Japanese patients suffering from menopausal disorders. *J Obstet Gynaecol Res*. 2004;30(4):309-15.
48. Collins NL, Read SJ. Adult attachment, models, and relationship quality in dating couples. *J Pers Soc Psychol*. 1990;58:644-63.
49. Hobdy J, Hayslip B Jr, Kaminski PL, Crowley BJ, Riggs S, York C. The role of attachment style in coping with job loss and the empty nest in adulthood. *Int J Aging Hum Dev*. 2007;65(4):335-71.
50. Schram RW. Marital satisfaction over the family life cycle: a critique and proposal. *J Marriage Fam*. 1979;41(1):7-12.
51. Axelson LJ. Personal adjustment in the postparental period. *Marriage and Family Living*. 1960;22(1):66-8.
52. Deutscher I. The quality of postparental life: definitions of the situation. *J Marriage Fam*. 1964;26(1):52-59.
53. Clelland W, Chaytors G. The role of family physicians in "empty nest" transitions. *Can Fam Physician*. 1981;27:1827-30.
54. Christie-Seely J. Preventive medicine and the family. *Can Fam Physician*. 1981;27:449-55.
55. Neighbour RH. The family life-cycle. *J R Soc Med*. 1985;78(Suppl 8): 11-15.
56. Pillay AL. Midlife depression and the "empty nest" syndrome in Indian women. *Psychological Reports*. 1988;63:591-4.
57. Lai HL. Transition to the empty nest: a phenomenological study. *Tzu Chi Nursing Journal*. 2002;1(3):88-94.