

“Quando os pássaros voam”: a família em momento de “ninho vazio”

“When the birds fly”: the family in an “empty nest” moment”

“Cuendo vuelan las aves”: la familia em tiempo de “nido vacío”

Vivianny Beatriz Silva Costa^I, Camilla de Sena Guerra Bulhões^{II},
Alyne Mendonça Saraiva Nagashima^{III}

Resumo: Objetivos: identificar mudanças e sentimentos apresentados na família após a saída do(s) filho(s) do lar e as estratégias de enfrentamento utilizadas para minimizar essa falta. **Método:** estudo qualitativo e exploratório, desenvolvido no município de Cuité-Paraíba, no período de abril a maio de 2018, com 11 participantes. O material foi coletado a partir de entrevistas e analisado conforme a técnica de análise de conteúdo. **Resultados:** emergiram três categorias empíricas: “Ressignificando o ninho”, que abordou as principais mudanças ocorridas na família; “Os sons dos pássaros: os sentimentos que surgem com a ausência”, categoria na qual se identificou sentimentos vivenciados pelos familiares e “Em busca de novos voos: enfrentando o vazio do ninho”, em que foram observadas as estratégias utilizadas para minimizar a falta do filho. **Considerações finais:** o momento de ninho vazio se expressa como um evento comum na atualidade, repercutindo diretamente na saúde e na dinâmica familiar.

Descritores: Relações pais-filhos; Enfermagem familiar; Saúde mental

Abstract: Objectives: to identify changes and feelings presented in the family after the child (ren) left home and the coping strategies used to minimize this lack. **Method:** qualitative and exploratory study, developed in the town of Cuité-Paraíba, from April to May 2018, with 11 participants. The material was collected from interviews and analyzed according to the content analysis technique. **Results:** it raised three empirical categories: “Reframing the nest”, which addressed the main changes that took place in the family; “The sounds of birds: feelings that arise with the absence”, a category in which feelings experienced by family members were identified; and “In search of new flights: coping with the emptiness of the nest”, where the strategies used to minimize the lack of the child were observed. **Final considerations:** currently, the empty nest moment is expressed as a common event, thereby directly affecting health and family dynamics.

Descriptors: Parent-child relationships; Family nursing; Mental health

Resumen: Objetivos: identificar los cambios y sentimientos presentados en la familia después de que el niño (s) dejó el hogar y las estrategias de afrontamiento utilizadas para mitigar esta falta. **Método:** estudio cualitativo y

^I Enfermeira. Pós-graduanda em Ginecologia e Obstetrícia pela Universidade Potiguar. Enfermeira Assistencial do Hospital Maternidade Garibaldi Alves Filho. Lagoa Nova- Rio Grande do Norte. Brasil. Email: viviannybeatriz@hotmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-2949-609X>

^{II} Enfermeira. Doutora em Enfermagem pela Universidade Federal da Paraíba. Professora da Faculdade de Ciências de Timbaúba/PE. Timbaúba-Pernambuco. Brasil. E-mail: camilla_sena_@hotmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-7372-8129>

^{III} Enfermeira. Doutora em Enfermagem. Professora Adjunta do Curso de Bacharelado em Enfermagem do Centro de Educação e Saúde da Universidade Federal de Campina Grande. Cuité-Paraíba. Brasil. Email: alynneme@gmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-7939-3059>



exploratorio, desarrollado en el ayuntamiento de Cuité-Paraíba, entre abril y mayo de 2018, con 11 participantes. El material se recopiló de entrevistas y se analizó según la técnica de análisis de contenido. **Resultados:** surgieron tres categorías empíricas: “Redefiniendo el nido”, que abordó los principales cambios que ocurrieron en la familia; “Los sonidos de las aves: los sentimientos que surgen con la ausencia”, una categoría en la que se identificaron los sentimientos experimentados por los miembros de la familia; y “En búsqueda de nuevos vuelos: afrontando el vacío del nido”, en el que se observaron las estrategias utilizadas para mitigar la falta del hijo. **Consideraciones finales:** actualmente, el momento del nido vacío se expresa como un evento común, afectando directamente la salud y la dinámica familiar.

Descriptor: Relaciones padres-hijos; Enfermería familiar; Salud mental

Introdução

O conceito de família é instável e mutável, principalmente porque os aspectos sociais e culturais vão afetar diretamente na estrutura, dinâmica e modo de viver desse grupo social.¹ Sendo assim, quando aos valores de uma sociedade mudam, as estruturas dos grupos familiares também mudam. Portanto, não existe uma definição única do que seja família, mas, de maneira objetiva e talvez inacabada, acredita-se que seja um grupo social que convive e interage entre si, que é influenciado pelo ambiente e ao mesmo tempo, também o influencia.²

Nesse sentido, a contemporaneidade vem produzindo diversas configurações familiares, influenciando o desenvolvimento familiar e afetando em diferentes níveis os integrantes desse grupo. Ou seja, traz-se para a discussão os conceitos sistêmicos de circularidade e retroatividade, pois não é apenas a estrutura familiar que muda, mas também as funções de cada membro e, conseqüentemente, essa transformação também modifica a sociedade. Muitas vezes, esse processo é entendido como uma crise, e é percebido de maneira diferente por cada indivíduo da família. Essa é a forma de manifestação de uma nova etapa para mães e pais que passam pela fase do “ninho vazio”.³

“Ninho Vazio” é o termo comumente utilizado para designar o momento no qual o último filho deixa a casa da família para conquistar sua independência, seja pessoal, seja financeira ou outra. Vale salientar que, 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 mal-estar psicológico das mães e/ou pais ao verem seus filhos deixando a casa; e, Ninho Vazio (NV), que descreve o período emocional diante da mudança de papel desses familiares.⁴

Alguns autores acreditam que ambos os termos estejam inadequados e que deveria ser adotado o termo “pós-paternidade”, pois esse traduziria melhor a fase pela qual as mães e/ou pais estariam passando e não denotaria, forçosamente, a presença de sofrimento ou a necessidade de tratamento.⁵ Vale destacar que, nessa pesquisa, será utilizada a expressão “momento de ninho vazio”, para designar essa fase de saída dos filhos de casa, que pode trazer repercussões diferenciadas para o casal.

Em algumas famílias, esse estágio é visto como um momento de fruição e conclusão, bem como uma segunda forma de consolidar ou expandir, estabelecendo novas possibilidades e novas funções, podendo, muitas vezes, conduzir ao rompimento, ao sentimento de vazio/perda e a desintegração familiar. Esse período necessita de uma nova estruturação no relacionamento conjugal, agora que não são mais necessárias as responsabilidades paternas e maternas.⁶

O momento de “ninho vazio”, em algumas culturas, pode ser configurado como o sofrimento associado à perda do papel da função parental com a saída dos filhos da casa dos pais à procura de sua independência e autonomia.⁷ Em contrapartida, alguns autores referenciam que após a saída dos filhos alguns casais se reaproximaram e até a relação com o filho que saiu do lar também melhorou.⁸

Em resumo, esse é um período carregado de emoções, o qual homens e mulheres experimentam e superam de formas distintas. Assim, tendo por base o pensamento sistêmico, é importante que o profissional de saúde esteja atento a esse estágio, considerando as potencialidades da família e tendo a convicção que sua participação nessa fase é colaborativa.³

Além disso, embora se encontrem estudos internacionais⁸⁻⁹ relacionados ao tema do “ninho vazio”, no Brasil, esse assunto ainda é pouco explorado, sendo uma temática que não é facilmente encontrada nos periódicos, e as pesquisas nacionais em sua maioria foram desenvolvidas por profissionais psicólogos, o que pode sugerir que outros profissionais de saúde ainda não se encontram envolvidos com essa problemática dentro da saúde mental.

Na Academia, esse assunto também é pouco abordado e, muitas vezes, passa despercebido e ignorado para quem estuda a temática de envelhecimento e saúde mental. Faz-se necessário que, nas instituições formadoras e também nos serviços de saúde, os profissionais se aproximem das famílias, possam ouvi-las e acolhê-las, evitando uma centralização apenas no que tange à enfermidade ou às disfunções biológicas, mas que atentem para a produção de subjetividades, as quais dão sentido a existência.

Diante desse contexto, questiona-se: quais são as mudanças e os sentimentos dos pais após a saída dos filhos e as estratégias utilizadas para minimizar essa falta? Para responder a esse questionamento, foi traçado como objetivo identificar mudanças e sentimentos apresentados na família após a saída do(s) filho(s) e as estratégias de enfrentamento utilizadas para minimizar essa falta.

Método

Trata-se de um estudo descritivo e exploratório com abordagem qualitativa que se ancorou na teoria sistêmica, buscando ampliar o olhar sobre o fenômeno e suas possíveis características, admitindo-se a inconstância do mesmo e considerando a construção social da atribuição de significados.¹⁰

Esta pesquisa foi realizada no período de abril a maio de 2018, no município de Cuité, localizado no interior da Paraíba (PB), a 235 km da capital João Pessoa. Com relação à oferta de

serviços de Atenção Básica, a cidade conta com nove Unidades de Saúde da Família (USF), sendo cinco localizadas na zona urbana e quatro na zona rural.

Os critérios de seleção para os familiares foram: ser maior de 18 anos; Mães e/ou pais que fossem vinculados às USF da zona urbana; Mães e/ou pais que tenham passado pelo momento de “ninho vazio”. Vale salientar que, foram consideradas apenas aquelas pessoas que vivenciaram o “ninho vazio” e procuraram algum profissional da USF ou que foram identificadas pelo mesmo.

Inicialmente, realizaram-se visitas às USF da zona urbana do município. O contato prévio foi feito com a enfermeira e com os Agentes Comunitários de Saúde para que os mesmos pudessem identificar as pessoas que se enquadrariam nos critérios de seleção. Após a identificação dos prováveis participantes, deflagraram-se visitas para apresentação da pesquisa, finalizando com um total de 11 participantes.

Para a coleta de material empírico, utilizou-se um roteiro semiestruturado e o gravador de áudio para captar melhor os depoimentos. As entrevistas foram realizadas na casa de cada familiar, de maneira individual e de acordo com disponibilidade de cada participante, sendo o tempo de duração variável de 15 minutos a uma hora.

Após a coleta do material, a interpretação foi guiada pela análise de conteúdo de Bardin. Primeiro, realizou-se a pré-análise, que consistiu na organização das ideias por meio da leitura do material coletado e definição do que seria analisado; depois, houve a exploração do material empírico, que permitiu um estudo aprofundado do *corpus* documental; e, por último, o tratamento dos resultados, inferência e interpretação, a partir da sintetização das informações para análise, ou seja, o momento da análise crítica e reflexiva.¹¹

Então, efetivou-se a caracterização dos participantes por meio das variáveis como: sexo, idade, nível de escolaridade e ocupação, a fim de estabelecer o perfil dos entrevistados desse estudo. Em seguida, os resultados foram analisados a partir da verificação das unidades

temáticas e elaboração das seguintes categorias: Categoria I: “Ressignificando o ninho”; Categoria II: “Os sons dos pássaros: sentimentos que surgem com a ausência”; Categoria III: “Em busca de novos voos: enfrentando o vazio do ninho”.

Esse estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) da Universidade Federal de Campina Grande-PB, em 19 de fevereiro de 2018, por meio do número CAAE: 80745317.1.0000.5182, conforme preconiza a Resolução 466/12. Para preservar o anonimato, os nomes dos entrevistados foram substituídos por nomes de aves, bem como afirmou-se que a desistência da pesquisa poderia ser feita a qualquer momento, sem prejuízo algum.

Resultados e discussão

Inicialmente, os resultados obtidos permitiram a caracterização dos 11 participantes, sendo 10 mães e um pai, com idades de 44 a 80 anos. Vale ressaltar que, três entrevistados possuíam idade igual ou superior a 60 anos, ou seja, a maioria se encontrava na “meia-idade”. Além disso, considerando que o sistema familiar agrega diversos subsistemas e que esta pesquisa se direcionou para o subsistema parental (pais e mães), observou-se que as mães foram mais acessíveis em concederem as entrevistas, o que permite chegar à fronteira da categoria de gênero, que implicará em discursos mais específicos devido às funções e papéis apresentados por esse grupo.

Como as entrevistas foram realizadas no domicílio das famílias, a presença apenas de um pai como participante na entrevista pode sugerir que as mulheres, mesmo aquelas que trabalham fora de casa, ainda estão atreladas ao espaço privado e doméstico, diferentemente da maioria dos homens.⁷ Por conta da ocupação desse espaço privado e da função de cuidar dos filhos, destinada socialmente, muitas mulheres se sentem mais afetadas com a saída dos filhos, seja de forma positiva ou negativa, por se dedicarem mais a esses.⁷ Além disso, geralmente elas estão vivenciando outras mudanças marcantes em sua vida, por exemplo, a menopausa, que vem

carregada de sinais e sintomas significativos, como alterações do humor, ansiedade e sintomas depressivos.¹²

Mulheres que dedicaram a maior parte das suas vidas à criação dos filhos, de modo exclusivo, sofrem ao vê-los partindo, gerando para si um autoconceito de “impotência”, refletindo assim, em uma autoestima baixa, favorecendo um quadro depressivo e até mesmo a reclusão do convívio social. Todavia, vale destacar que a figura paterna também está vulnerável ao acometimento desses sintomas.¹³

Com relação à escolaridade os participantes, essa apresentou diferentes níveis. Quatro concluíram o ensino superior, três o nível médio, dois tinham o nível técnico e dois não terminaram o ensino fundamental. Na maioria das vezes, mães e pais com ensino fundamental incompleto sofrem mais com a saída dos filhos de casa, visto que são mais emocionalmente afetados, a nível de dependência, dos seus filhos. Enquanto mães e pais com nível de escolaridade mais alto tendem a ser menos afetados, pois seus vínculos são mais equilibrados.⁸

No que se refere à ocupação, oito trabalhavam em espaço público, dois eram trabalhadoras do lar e um autônomo. A maioria morava com esposo e/ou outras pessoas da família, sendo que apenas uma participante morava sozinha. Vale salientar que, quando questionados acerca do tempo o qual o filho saiu de casa, a média de respostas variou entre um mês a 14 anos.

Diante das entrevistas realizadas, originou-se a criação de três categorias empíricas, que abordaram as mudanças de vida e sentimentos vivenciados pelos participantes, após a saída dos filhos, como também possibilitaram identificar as estratégias de enfrentamento que foram utilizadas durante essa experiência. Nesse sentido, com relação às mudanças ocorridas na dinâmica familiar após a saída dos filhos do lar afetivo, originaram-se as categorias mencionadas e pormenorizadas logo abaixo.

Categoria I - Ressignificando o ninho

Nessa categoria, foi possível identificar por meio dos seguintes depoimentos as mudanças significativas que ocorreram na vida conjugal das mães e do pai que passaram pelo “ninho vazio”. Demonstrando, assim, que, essas transformações podem produzir outras maneiras de viver, conviver e agir.

A gente não se afastou, pelo contrário, a gente se aproximou mais e tentamos sempre um ajudar o outro. (Águia)

Porque a gente ficou mais só! Eu só tenho a ele para conversar e ele só tem a mim praticamente [...]. Mudou nesse sentido, tem mais diálogo. (Gavião)

A gente passou a ter mais diálogo, a conversar, até sair mais! Porque antes os meninos prendiam muito a gente e depois que eles saíram não, a gente passou a sair mais, conversar mais [...] (Andorinha)

A partir dos depoimentos, percebeu-se que com a saída dos filhos de casa, houve uma maior aproximação dos cônjuges. Esse fato também foi observado por autores¹⁴ que afirmaram que 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, conhecer novos caminhos, redefinir papéis e até mesmo incluir outros. Casais com filhos independentes dispõem de mais tempo para si, podendo desenvolver novas atividades juntos, ter mais disponibilidade para fazerem algo que gostem. Essa disponibilidade de tempo também pode contribuir no diálogo do casal, fortalecendo a intimidade, pois esses passam a ter a oportunidade de se reencontrarem e conviverem na posição de marido e mulher

novamente, aumentando, assim, a qualidade de vida com a possibilidade efetiva de uma maior dedicação a si e a outras pessoas além do núcleo familiar.⁹⁻¹⁵

Foi possível observar que a saída dos filhos tem um impacto diferenciado para cada pai e cada mãe, conforme já foi dito anteriormente. Algumas mudanças ocorrem de maneira mais brusca apenas para um dos cônjuges, em que esse passa a ter disponibilidade de lançar-se a novas atividades prazerosas, para restabelecer sua autoestima, já para alguns casais não houve mudanças significativas, conforme observado a seguir:

Não mudou não! Porque nós sempre tivemos um relacionamento muito apegado, somos casados há 32 anos, somos muito ligados um ao outro [...].
(Papagaio)

Eu acho que mudou! Não sei se mudou pela saída deles [filhos] ou se mudou pelo desgaste normal de um relacionamento, como muitos [...]. Eu não tinha mais a maternidade para me envolver tanto, eles tinham crescido, aí eu me vi assim, com tempo para fazer alguma coisa para mim, não apenas para o casamento [...]. Eu acho que a gente não ficou mais unido não. Ficamos só nós dois em casa, mas eu não vejo que a gente tenha utilizado a saída dos meninos para ficar mais juntos. (Sabiá)

Os resultados de uma pesquisa⁷ apresentam que pode não haver nenhuma alteração significativa na vida dos casais depois que seus “ninhos” são esvaziados. Os mesmos continuam suas atividades cotidianas como se não tivesse ocorrido nenhuma mudança no seio familiar, mostrando que a saída do filho não afetou o casal. Em contrapartida, também podem existir crises no casamento logo após o esvaziamento do “ninho”, pelo fato de que algumas mulheres apresentam maior disponibilidade para realizar os planos pessoais que foram interrompidos, de alguma maneira, pela maternidade, passando, dessa forma, a priorizar a realização dos mesmos.

No estudo, verificou-se que algumas mulheres, logo após a saída do(s) dos filho(s), sentiram-se livres e com possibilidade de retomar a sua vida anterior, retornando projetos parados ou iniciando novos, como estudar, trabalhar, viajar, melhorando assim, a qualidade de

vida, independente da aceitação do esposo. Essas mulheres, muitas vezes, já não se veem presas na obrigação e na função de “mãe”, mas sim, como mulher com tempo para realizar desejos e projetos, ou seja, mostrando que, faz parte da relação de um casal compreender, aceitar os limites e também reconhecer que nem sempre será possível suprir as necessidades do parceiro.¹⁶

Vale destacar que, considerando o pensamento sistêmico, é importante observar a circularidade dentro do sistema familiar. A saída do filho de casa pode induzir complicações no casamento, como discussões; reflexos de problemas do passado que não foram resolvidos; maridos que se acomodam, preferindo ficar no ambiente doméstico, o que pode aumentar os riscos de desentendimento entre o casal.¹⁷ Esses conflitos podem ter um lado positivo, pois, por meio deles, o casal poderá ter uma nova chance de se reestruturar e seguir a vida, mas também existe a possibilidade de um deles preferir encontrar outras soluções, sozinho.

Se a dinâmica do sistema familiar muda, os valores também podem ser revistos/re negociados pelo casal, assim como a possibilidade de vivenciar novas experiências, novos papéis, os quais, conseqüentemente, vão implicar no exercício de novas responsabilidades e tarefas.¹⁰ A escuta livre de julgamentos e o acolhimento do profissional de saúde se fazem necessários, na busca por identificar se os parceiros estão em momento similar ou diferenciado com o “ninho vazio”.

Categoria II - Os sons dos pássaros: os sentimentos que surgem com a ausência

Nos depoimentos seguintes, foi possível identificar diversos tipos de sentimentos e mudanças na vida das mães e do pai após a saída do filho de casa. Entre eles, destacam-se a tristeza, a angústia, o medo, o sofrimento, a insegurança, a preocupação, o pânico e, principalmente, o vazio, que é um dos sentimentos mais citados por essas mães. Mas também, foi possível identificar sentimentos positivos, como alegria e orgulho.

Sofri muito, fiquei abatida, pensei que o mundo tinha acabado [...]. A falta de um filho não tem quem preencha [...] eu sabia que ele ia voltar, mais foi uma carga muito pesada, que me deixou completamente arrasada. Quando eu chegava no quarto que não via ele, eu entrava em pânico [...]. Quando ele chega parece que chegou uma estrela! DEUS chegou na minha casa, é a alegria! Minha alegria hoje é ver meu filho bem! Ele estando bem, eu estou bem, nada mais me importa, só ele! (Beija Flor)

Assim, você se sente [...] insegura! O primeiro momento é esse, insegurança, mas eu [...] nunca tive medo, dessa nova descoberta e sempre procurei passar segurança para eles [...]. (Águia)

Péssima, mal! Todos os dias eu ia na cama dele! Passei muito tempo cheirando e dormindo com uma camisa dele. A cama dele, eu passei alguns dias sem desfazer, do jeito que ele saiu, lençol, tudo ficou em cima e o quarto fechado. Aí todo dia eu ia ver. [...] uma das piores coisas quando meu filho saiu de casa foi a saudade dele na minha cama, porque ele dormia comigo. Era aquele vazio e o edredom dele passou muito tempo dormindo comigo, na posição que ele dormia [...]. (Andorinha)

Ah, me senti muito preocupada porque ele não sabe cozinhar [...] a preocupação é muito grande, todo dia tem que falar, todo dia tem que ligar para saber como ele está, se levou chuva, se ficou doente [...]. (Gavião)

Minha sensação foi de vazio, muito vazio, toda parte da casa, quarto, sala, por onde ele ficava foi vazio [...]. (Papagaio)

A gente sente um pouco, nós somos pais. Eu preferia que ele tivesse aqui, porque eu o via todo dia, toda hora, do que está trabalhando distante. A vida no meio do mundo, a gente não está vendo, aí o que a gente deve fazer é rezar e orar, pedir a Deus que Jesus abençoe ele, livre de todo o mal, livre da inveja [...]. (Azulão)

São inúmeras as razões pelas quais os filhos saem de casa. Embora as mães e os pais reconheçam que seus filhos precisam sair, ou que sua saída é inevitável devido às escolhas que os mesmos fazem para suas vidas, os sentimentos de separação e distanciamento físico se sobrepõem às necessidades dessa partida, ainda que seja por motivos de melhora na qualidade de vida.⁵

A saída de casa é o ápice de um processo de crescimento e desenvolvimento, tanto para o jovem como para sua família. Tendo como embasamento a independência emocional ou financeira, o jovem acaba por sair de casa, sem precisar desfazer suas relações familiares, uma vez que passa a progredir em novos setores de sua própria vida. Essa saída provoca, obrigatoriamente, uma modificação das dinâmicas e dos vínculos entre os pais, mães e os filhos que partem.¹⁵

Alguns pesquisadores⁷ ressaltam que, as mães sofrem mais que os pais, fato que pode ser associado a perda do papel de cuidadora dos filhos, função culturalmente ligada ao papel feminino. Mulheres que doaram sua vida, de modo exclusivo, à criação dos filhos, acham aflitivo vê-los partindo e o seu autoconceito passa a ser “não sirvo para nada”, o que vem a confirmar a autoestima depreciada de algumas delas.

Frise-se que, alguns autores referem que o momento de “ninho vazio” pode atingir de maneiras similares ou totalmente diferentes mães e pais. Porém, acreditam que outros fatores devem ser levados em consideração além da saída dos filhos, como a aposentadoria, menopausa e adoecimento ou morte do cônjuge. Essas situações podem tornar o momento no “ninho vazio” mais complexo, levando muitas vezes ao adoecimento psíquico.⁸

O profissional de saúde deve estar atento a sintomas que possam ser indicativos de sofrimento psíquico, para que a intervenção seja feita o quanto antes possível. Observar e acionar quando necessário a rede de apoio desse familiar, bem como promover um cuidado

multidisciplinar contínuo por meio de visitas domiciliares, escuta e acolhimento, fazem-se importantes na prevenção do adoecimento psíquico.

De acordo com pesquisa realizada,⁹ o momento da saída dos filhos de casa é considerado uma experiência dolorosa para os cônjuges por repentinamente não ter mais seus filhos em casa, precisando de cuidados constantes. O fato de não fazer parte da vida diária dos filhos passa a ser uma situação desafiadora de perda e, muitas vezes, de luto. Por isso, é comum chorar e até mesmo ir ao quarto do filho para tentar diminuir a ausência do mesmo, pois o sentimento de saudade, tristeza e angústia são recorrentes durante a saída dos filhos de casa, podendo perdurar por muito tempo.¹³

O enfermeiro, por ser um profissional de atuação ampla, deve estar atento às situações que possam estar interferindo na saúde mental das mães e dos pais que estejam vivenciando o “ninho vazio”. Quando os sintomas negativos se tornam persistentes e se prolongam, o comprometimento psíquico pode levar a quadros clínicos mais severos.

É importante asseverar que, também foi possível observar sentimentos positivos como alegria, orgulho e felicidade, pois, com o passar do tempo, esses pais demonstraram entender a situação como algo natural, em que os filhos precisavam buscar sua própria independência.¹⁵ Além disso, com os avanços dos meios de comunicação e da internet nos dias atuais, o uso do celular, e-mail, chamadas de vídeo, configuram-se como novas possibilidades da família se manter mais próxima do filho que saiu de casa.⁸

Categoria III - Em busca de novos voos: enfrentando o vazio do ninho

Foi possível observar que as estratégias mais utilizadas para o enfrentamento do “ninho vazio” foram, a busca pelo apoio familiar, a religiosidade, o trabalho e as atividades físicas, que serviram de suporte para aliviar os momentos de tristeza e o sentimento de vazio.

A igreja me ajudou demais! Se não fosse a palavra de Deus, não sei se estava aqui contando essas coisas [...] Minha família, sempre me apoiou e esteve ao meu lado nos momentos mais difíceis [...] eles chegaram e disseram o que era certo, o que era errado. Que eu tinha que deixar o meu filho voar, não poderia ficar com ele debaixo da minha asa. (Beija-flor)

Minha família é um porto seguro! A gente sempre está junto em todos os momentos, nas dificuldades e nos momentos bons [...] eu gosto de me relacionar com muitas pessoas, e justamente por isso, para superar essa falta. Porque quando a gente está junto da família, não existe vazio. Existe um preenchimento, e na hora que sai alguém, mesmo com a tristeza e a falta, a gente consegue superar. E se você se envolver com outros movimentos, igreja, se comunicar com outras pessoas, grupos, isso ajuda? Com certeza é uma forma de ajudar a superação da falta de alguém. (Águia)

Agora à tarde vou sair, vou dar minha caminhada porque parece que o ar livre, estimula mais, sabe? Fica melhor [...]. (Curió)

Acho que meu trabalho me ajudou! Porque meu trabalho é assim, é visita, é conversa [...] sempre converso com as pessoas, às vezes, conversava até sobre isso com alguém que estava passando pela mesma situação [...]. (Arara)

Pesquisadores¹⁸ definem estratégias de enfrentamento (*coping*) como formas de pensamento ou de comportamento que o indivíduo utiliza para enfrentar algum tipo de sobrecarga. De acordo com alguns estudiosos no assunto,¹⁹ as estratégias religiosas servem como um amortecedor dos eventos negativos, como meios protetores que as pessoas utilizam para lidar com eventos estressores, ajudando principalmente em casos de aceitação.

Diante do sofrimento, o indivíduo volta-se à religiosidade como uma forma de se apoiar no enfrentamento, como “alimento” para se preencher emocionalmente e espiritualmente, favorecendo assim, seu bem-estar por saber que existe um elemento transcendental, no qual ele

acredita e deposita sua fé, pois algumas pessoas se apegam a um deus como uma alternativa cognitiva e/ou emocional para enfrentar momentos difíceis.¹⁸ Dessa forma, percebe-se a religiosidade como adesão às crenças e às práticas relativas a uma igreja ou instituição de religiosidade. A igreja, então, pode ser utilizada como espaço de promoção da saúde, tendo em vista sua capacidade de inserção e penetração social.²⁰

Além da religião, o apoio da família também foi citado como uma estratégia de enfrentamento, por ser elemento essencial para o processo de viver de todo ser humano. As famílias são percebidas como suporte para a proteção dos seus membros, um “lugar” de refúgio e também são consideradas como o “local”, em que as pessoas se sentem seguras, estabelecendo um espaço para o diálogo, no qual é possível anular dúvidas, principalmente nos momentos difíceis, sendo capaz de proteger social e emocionalmente seus entes.²¹⁻²²

Assim como a religiosidade e a família são consideradas pontos de apoio para o enfrentamento de momentos difíceis e tristes, o trabalho também pode ser classificado como uma estratégia de superação, o que se observou nos discursos. Assim, o trabalho se destaca como um elemento central e de grande importância para o indivíduo na vida social, pois o mesmo materializa a forma como as pessoas interagem e transformam o ambiente, podendo favorecer o desenvolvimento da autoestima e da realização pessoal, assegurando a sobrevivência e estabelecendo relações interpessoais, que, teoricamente, serviriam para reforçar identidades e senso de contribuição.²³

Outra estratégia de enfrentamento utilizada pelos participantes da pesquisa foi a realização de atividades físicas. Embora nos artigos revisados não se faça uma relação direta entre a prática de atividade física e o “ninho vazio”, acredita-se que, por muitas vezes, ao passar por esse momento de transição, o casal ou um dos cônjuges possa apresentar sintomas de tristeza, desesperança, angústia, como foi percebido nos depoimentos. Dessa maneira, os

exercícios físicos podem minimizar esses sentimentos, inclusive muitos psiquiatras sugerem tais práticas como uma terapêutica não medicamentosa para os sintomas depressivos.²⁴

Sendo assim, a frequente prática de exercícios físicos influencia na melhora do humor, na diminuição da ansiedade e da depressão, podendo levar também à diminuição do estresse. Pessoas ativas, ao realizarem exercícios na intensidade adequada, liberam um hormônio chamado endorfina, que está ligado à sensação de bem-estar. A continuidade dessas atividades pode vir a modificar atitudes, aumentando a autoconfiança por meio da superação proporcionada pelo treinamento periódico, pois o exercício físico sistematizado pode produzir diversos benefícios, tanto na esfera física quanto psicossocial, proporcionando uma melhor qualidade de vida.²⁵

Diante do cenário apresentado, observaram-se diferentes formas de parentalidade, que estão arraigadas nas mudanças da sociedade, bem como nas transformações das funções exercidas por homens e mulheres, o que se ancora no conceito sistêmico de circularidade e retroatividade. Espera-se que diante da dinâmica familiar na contemporaneidade, mães e pais possam exercer juntos seus papéis diante dos filhos, em um exercício de coparentalidade,² em que o profissional de saúde, como o enfermeiro, possa estar atuando como agente colaborador dessas famílias.

Considerações finais

O presente estudo teve como proposta ampliar o conhecimento sobre o momento do “ninho vazio”. As participantes, em sua maioria, foram mulheres de meia idade, de diferentes níveis de escolaridade e ocupação.

Por meio das categorias empíricas, foi possível observar que, após a saída dos filhos de casa, alguns casais passaram a aproveitar da forma positiva a vida conjugal, por se perceberem como marido e mulher novamente, embora outras participantes não tenham relatado mudanças

significativas. Destacou-se que, algumas mães também se viram com mais tempo para realizar desejos pessoais que foram interrompidos durante a maternidade.

Quanto aos sentimentos despertados nas participantes, observou-se que a solidão e insegurança foram mais presentes nos depoimentos, ainda que alguns casais pudessem perceber a saída dos filhos de forma positiva. E, entre as estratégias de enfrentamento, foi possível observar que espiritualidade e o apoio da família foram fundamentais no processo de superação desse momento tão delicado, que é o esvaziamento do “ninho”.

Como limitações da pesquisa, houve pouca participação masculina, o que propõe um desafio para novos estudos, no que concerne em conhecer se o momento do ninho vazio se dá de maneira semelhante entre homens e mulheres. O fato de a pesquisa ter sido realizada em uma cidade do interior do nordeste, também traz configurações diferenciadas, uma vez que muitas pessoas se afastam da família para tentarem melhores condições de vida em uma cidade maior.

Ao final desse estudo, percebeu-se a lacuna de produções científicas frente à temática em questão. As produções acadêmicas existentes foram, em sua maioria, produzidas por profissionais psicólogos, apresentando um desconhecimento ou desinteresse por parte de outros profissionais em abordar tal assunto. Sendo assim, destaca-se a importância em conhecer e compreender o momento de “ninho vazio”, suas características, repercussões na dinâmica familiar e na saúde mental de mães/pais que o vivenciam.

Diante disso, surge a necessidade de oferecer amparo às famílias por meio de novas estratégias de cuidados, bem como projetos sociais, os quais garantam a inclusão das pessoas que estejam passando por esse momento, evitando a perda da funcionalidade coletiva e minimizando o isolamento social dos indivíduos. Fatores esses diretamente associados ao sofrimento causado pelo momento do “ninho vazio”.

Espera-se que esse estudo venha a contribuir para que as pessoas e profissionais de saúde possam compreender que cada família tem uma dinâmica particular, que pode envolver tanto

perdas quanto ganhos, sendo que, de toda maneira, essa instituição social precisa ser amparada, para que seus membros tenham condições de criar novas estratégias de relacionamento e (re)elaborar papéis dentro do panorama comunitário, uma vez que a sociedade espera/exige dos indivíduos e da família ressignificações constantes.

Referências

1. Silva CM, Andrade AC. A família contemporânea entre tradições e perícias. *Ecos Estud Contemp Subj*. 2014;4(1):138-42.
2. Borsa JC, Nunes MLT. Aspectos psicossociais da parentalidade e o papel de homens e mulheres na família nuclear. *Psicol Argum*. 2011;29(64):31-9.
3. Horta ALM, Fernandes H. Família e crise: contribuições do pensamento sistêmico para o cuidado familiar. *Rev Bras Enferm* [Internet]. 2018 mar-abr [acesso em 2020 jan 30];71(2):249-50. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672018000200234&lng=en&nrm=iso&tlng=pt
4. Sartori ACR. *Jogo patológico: a influência do ninho vazio*. São Paulo (SP): Biblioteca 24 horas; 2015.
5. Barreto AC, Lima KSS. Transição da pós-parentalidade do sertão cearense. *Psicol Clín*. 2013;25(2):181-96.
6. Carter B, McGoldrick M. *As mudanças no ciclo de vida familiar: uma estrutura para a terapia familiar*. 2ª ed. Porto Alegre: Artes Médicas; 1995.
7. Sartori ACR, Zilberman ML. Revisitando o conceito de síndrome do ninho vazio. *Arch Clin Psychiatry*. 2009;36(3):112-21.
8. Mansoor AM, Hasan SS. Empty nest syndrome and psychological wellbeing among middle aged adults. *Pak J Soc Clinic Psychol* [Internet]. 2019 [acesso em 2020 jan 30];17(1). Disponível em: <https://www.questia.com/read/1P4-2355335826/empty-nest-syndrome-and-psychological-wellbeing-among>
9. Al Ubaidi BA. Empty-nest syndrome: pathway to “construction or destruction”. *J Fam Med Dis Prev* [Internet]. 2017 [acesso em 2020 jan 30];3(3):1-4. Disponível em: <https://clinmedjournals.org/articles/jfmdp/journal-of-family-medicine-and-disease-prevention-jfmdp-3-064.pdf>
10. Cacciacarro MF, Macedo RMS. A família contemporânea e a seus valores: um olhar para a

compreensão parental. *Psicol Rev.* 2018;24(2):381-401.

11. Bardin L. *Análise de Conteúdo*. São Paulo: Edições 70; 2011.

12. Souza NLSA, Araújo CLO. Marco do envelhecimento feminino, a menopausa: sua vivência, em uma revisão de literatura. *Rev Kairós.* 2015;18(2):149-65.

13. Webber C, Delvin D. Empty nest syndrome. *Netdoctor* [Internet]. 2016 jun [acesso em 2017 jun 25]. Disponível em: <https://www.netdoctor.co.uk/parenting/a11692/empty-nest-syndrome/#>

14. Silva IS, Rohde LA. Estilos de vida com arranjos familiares: DINC (dupla renda nenhuma criança) versus ninho vazio. *Estud Debate.* 2015;22(1):143-59.

15. Ferreira TL. Aspectos psicossociais na vivência do ninho vazio em mulheres: uma compreensão da psicologia analítica [dissertação]. São Paulo: Pontifícia Universidade Católica de São Paulo; 2012.

16. Santos EJP, Araújo IFF, Alves ERP. O paradoxo do ninho vazio: relato de mulheres no climatério em rodas de Terapia Comunitária. In: *Anais do III Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde*; 2018 jun 13-15; Campina Grande. p.1-10.

17. Gomes LA, Meis C, Marques V. Menopausa, ninho vazio e subjetividade feminina: relato de um atendimento numa enfermaria. *Psicol Hosp.* 2014;12(1):1-25.

18. Huang MFC, Torres CM. A dimensão religiosa no enfrentamento (coping) em artigos brasileiros. *Numen Rev Estud Pesqui Religião* [Internet]. 2018 [acesso em 2020 jan 30];21(2):196-211. Disponível em: <https://doi.org/10.34019/2236-6296.2018.v21.22101>

19. Reis LA, Menezes TMO. Religiosidade e espiritualidade nas estratégias de resiliência do idoso longo no cotidiano. *Rev Bras Enferm.* 2017;70(4):79-28.

20. Garces SBB, Figueiró MF, Hansen D, Rosa CB, Brunelli AV, Bianchi PD, et al. Resiliência entre mulheres idosas e sua associação com o bem-estar espiritual e o apoio social. *Estud Interdiscip Envelhec.* 2017;22(1):9-30.

21. Charepe ZB, Figueiredo MHJS. Promoción de la esperanza y resiliencia familiar. Prácticas apreciativas. *Inv Educ Enferm.* 2014;28(2):255-7.

22. Seibel BL, Falceto OG, Hollist CS, Springer P, Fernandes CLC, Koller SH. Rede de apoio social e funcionamento familiar: estudo longitudinal sobre famílias em vulnerabilidade social. *Pensando Fam.* 2017 [acesso em 2020 jan 30];21(1):120-36. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-494X2017000100010

23. Duarte LRS, Castro EMC. Amor, trabalho e conhecimento: as fontes da vida. *Rev Latinoam Psicol Corpor.* 2018;7(7):1-19.

24. Carneiro L, Gomes AR. Fatores pessoais, desportivos e psicológicos no comportamento de exercício físico. Rev Bras Med Esporte. 2015;21(2):794-9.

25. Ropke LM, Souza AG, Bertoz APM, Adriazola MM, Ortolam EVP, Martins RH, et al. Efeito da atividade física na qualidade do sono e qualidade de vida: revisão sistematizada. Arch Health Invest. 2017 [acesso em 2020 jan 30];6(12):561-6. Disponível em: <http://www.archhealthinvestigation.com.br/ArcHI/article/view/2258>

Autor correspondente

Alynnne Mendonça Saraiva Nagashima

E-mail: alynneme@gmail.com

Endereço: Avenida Jaguarari N. 1203 Edf. Carlos Silva Apto 802. Barro Vermelho. Natal- Rio Grande do Norte.

CEP: 59030-500

Contribuições de Autoria

1 – Vivianny Beatriz Silva Costa

Concepção, planejamento do projeto de pesquisa, coleta, análise e interpretação dos dados, redação.

2 – Camilla de Sena Guerra Bulhões

Interpretação dos dados, redação e correção do texto.

3 – Alynnne Mendonça Saraiva Nagashima

Planejamento do projeto de pesquisa, análise, interpretação dos dados, redação e correção.

Como citar este artigo

Costa VBS, Bulhões CSG, Nagashima AMS. “Quando os pássaros voam”: a família em momento de “ninho vazio”. Rev. Enferm. UFSM. 2020 [Acesso em: Anos Mês Dia]; vol.10, e41: 1-20. DOI:<https://doi.org/10.5902/21797692366601>