

 <https://doi.org/10.56344/2675-4827.v7n1a2026.8>

Solidão materna na síndrome do ninho vazio: uma revisão narrativa em perspectiva de gênero

Maternal loneliness in empty nest syndrome: a narrative review from a gender perspective

Luzia Tomé¹, Marcelo Vinicius Costa Amorim²

Resumo: O presente estudo buscou compreender de que maneira a saída dos filhos de casa impacta o sofrimento emocional das mães e como a sociedade manifesta empatia diante dessa vivência. Foi realizado por meio de uma pesquisa qualitativa, de natureza exploratória e descritiva, o estudo utilizou uma revisão narrativa de publicações entre 2000 e 2025 nas bases SciELO, Google Scholar, PubMed e ResearchGate. A análise teórica, fundamentada em autoras como Simone de Beauvoir e Judith Butler, evidenciou que a Síndrome do Ninho Vazio ultrapassa a dimensão psicológica, refletindo construções sociais e culturais que vinculam a identidade feminina à maternidade e ao cuidado. Os resultados indicam que, embora o ninho vazio seja frequentemente tratado como uma fase natural, ele representa uma ruptura simbólica que pode desencadear sentimentos de solidão, perda e desamparo, especialmente em contextos nos quais o papel materno é central para a identidade da mulher. Por outro lado, observou-se que esse processo também pode constituir uma oportunidade de autoconhecimento, liberdade e reconstrução pessoal. Conclui-se que o reconhecimento social e a empatia diante da dor materna são fundamentais para a ressignificação dessa experiência, promovendo uma compreensão mais humana e inclusiva da maternidade e do envelhecimento feminino.

Palavras-chave: Psicologia; Maternidade; Ninho-vazio.

Abstract: This study sought to understand how children leaving home impacts mothers' emotional distress and how society shows empathy in response to this

¹ Discente das Faculdades Integradas da América do Sul.

² Doutor pela Universidade Federal de Catalão.

experience. Conducted through qualitative, exploratory, and descriptive research, the study used a narrative review of publications between 2000 and 2025 in the SciELO, Google Scholar, PubMed, and ResearchGate databases. The theoretical analysis, based on authors such as Simone de Beauvoir and Judith Butler, showed that Empty Nest Syndrome goes beyond the psychological dimension, reflecting social and cultural constructs that link female identity to motherhood and caregiving. The results indicate that, although the empty nest is often treated as a natural phase, it represents a symbolic rupture that can trigger feelings of loneliness, loss, and helplessness, especially in contexts where the maternal role is central to women's identity. On the other hand, it was observed that this process can also constitute an opportunity for self-knowledge, freedom, and personal reconstruction. It is concluded that social recognition and empathy in the face of maternal pain are fundamental to reframing this experience, promoting a more humane and inclusive understanding of motherhood and female aging.

Keywords: Psychology; Motherhood; Empty nest.

INTRODUÇÃO

A saída dos filhos da casa dos pais constitui um marco importante no ciclo familiar e pode desencadear mudanças emocionais significativas, especialmente para as mães. Estudos apontam que esse momento, frequentemente denominado Síndrome do Ninho Vazio, está associado a sentimento de perda, solidão e insegurança, variando de acordo com a configuração familiar, história de vida e recursos de enfrentamento disponíveis (Sartori; Zilberman, 2009; Konzen et al., 2024). Embora a transição seja considerada natural, sua vivência não é homogênea, podendo assumir contornos de sofrimento quando a maternidade desempenhou papel central na construção identitária da mulher.

A literatura evidencia que a maternidade no contexto ocidental é amplamente atravessada por expectativas socioculturais que vinculam a identidade feminina ao cuidado, à disponibilidade emocional e à dedicação aos filhos. Gonzalez e Lopes (2020) destacam que a maternidade opera como um dispositivo social que orienta comportamentos, normas e formas de afeto, influenciando diretamente a maneira como a mulher se percebe e é percebida. Nesse mesmo sentido, Santos, Galvão e

Sousa (2024) argumentam que a maternidade não constitui um destino natural, mas uma construção cultural que tende a atribuir à mulher a responsabilidade principal pelo cuidado cotidiano e pela manutenção emocional da família.

Beauvoir (1980) já havia problematizado que, ao longo de sua formação social, muitas mulheres são conduzidas a direcionar seu tempo e energia quase exclusivamente ao outro — especialmente aos filhos —, o que pode levar ao afastamento de seus próprios projetos pessoais. Assim, quando ocorre a partida dos filhos, não se trata apenas de uma mudança na dinâmica doméstica, mas da ruptura de um papel identitário consolidado, o que ajuda a explicar a intensidade emocional de algumas vivências relacionadas ao ninho vazio.

Essa transição também é influenciada por fatores simultâneos da meia-idade, como alterações hormonais, aposentadoria e mudanças no ciclo conjugal, os quais podem potencializar sentimentos de vulnerabilidade e desorientação (Konzen et al., 2024). Dessa forma, compreender o ninho vazio implica considerar não apenas aspectos psicológicos individuais, mas também a estrutura cultural que atribui à maternidade um lugar central na vida das mulheres, ao mesmo tempo em que pouco reconhece o impacto subjetivo do afastamento dos filhos.

Além disso, autores como Butler (2003) contribuem para ampliar essa discussão ao entender o gênero como uma construção performativa. A maternidade, nesse sentido, integra um conjunto de práticas reiteradas que conferem estabilidade ao papel social da mulher. A saída dos filhos rompe essa rotina performativa, abrindo espaço para questionamentos sobre identidade, autonomia e sentido de vida.

Embora o discurso social frequentemente naturalize a partida dos filhos e minimize o sofrimento materno, estudos recentes têm destacado a importância de reconhecer a pluralidade dessas experiências e de compreender que o processo de adaptação depende de fatores subjetivos, relacionais e socioculturais (Ahmadi Khatir et al., 2024). A ausência de espaços de escuta e validação pode contribuir para o isolamento, dificultando a elaboração emocional desse momento.

Sustentamos a relevância de se investigar como as mães vivenciam o ninho vazio e de que forma elementos sociais, culturais e simbólicos influenciam essa transição. Este trabalho, portanto, busca analisar a relação entre a saída dos filhos e os impactos emocionais e identitários sobre as mulheres, articulando essas experiências às construções socioculturais que moldam os sentidos da maternidade na contemporaneidade. Para tanto, compomos nosso objetivo geral: analisar a relação entre a saída dos filhos e a produção de uma nova forma de ressignificar a figura materna. Do ponto de vista dos objetivos específicos, visamos: a) descrever os principais impactos psicológicos inerentes à saída dos filhos de casa; b) interpretar os aspectos emocionais das mães que experimentam a noção de casa como “lugar vazio”.

MÉTODO

O presente trabalho caracterizou-se como uma pesquisa qualitativa, de natureza exploratória e descritiva, desenvolvida por meio de uma revisão narrativa.

A revisão narrativa consiste em um levantamento amplo de materiais já publicados em livros, artigos científicos e periódicos acadêmicos, permitindo uma compreensão abrangente e crítica sobre o tema. Esse tipo de abordagem possibilita identificar conceitos, perspectivas teóricas, resultados de pesquisas anteriores e lacunas existentes no campo de estudo, servindo como base para interpretações e reflexões que contribuam para o aprofundamento da temática.

A pesquisa foi realizada entre os meses de maio e outubro de 2025, utilizando bases de dados reconhecidas na área das ciências humanas e da saúde, como *SciELO*, *Google Scholar*, *PubMed* e *ResearchGate*. Os descritores utilizados para a busca foram: “síndrome do ninho vazio”, “solidão materna”, “empatia social”, “identidade feminina” e “maternidade e envelhecimento”. Os artigos em inglês foram traduzidos para possibilitar uma leitura adequada. No total, foram encontrados inicialmente 140 artigos.

Os critérios de inclusão contemplam trabalhos publicados entre 2000 e 2025, que abordassem diretamente a experiência emocional das mães, os aspectos socioculturais da maternidade e as respostas empáticas ou de suporte social associadas ao processo do ninho vazio. Foram priorizados estudos revisados por pares, artigos teóricos e empíricos, além de produções que apresentassem fundamentação psicológica, sociológica e filosófica relevante para o tema.

Por outro lado, os critérios de exclusão abrangeram pesquisas que tratavam exclusivamente dos efeitos do ninho vazio sobre pais ou filhos, bem como publicações sem acesso ao texto completo ou sem fundamentação científica. Após a triagem, as obras selecionadas foram lidas integralmente e organizadas em categorias temáticas que orientaram a análise do estudo: (1) dimensão emocional e psicológica do ninho vazio; (2) construções sociais e culturais da maternidade e (3) empatia social e ressignificação da identidade feminina.

A análise dos materiais foi conduzida de maneira interpretativa e crítica, articulando os estudos selecionados às contribuições teóricas de autoras clássicas, como Simone de Beauvoir e Judith Butler. Essa integração entre perspectivas clássicas e produções recentes permitiu compreender a Síndrome do Ninho Vazio não apenas como um fenômeno psicológico individual, mas também como uma expressão de questões sociais e culturais que atravessam o papel da mulher na sociedade. Ao final desse percurso, foram utilizados 10 trabalhos, entre livros e artigos científicos.

O processo de leitura ocorreu de forma sistemática, iniciando-se com a triagem dos estudos selecionados e avançando para uma leitura integral dos materiais considerados relevantes.

Dessa forma, a metodologia adotada buscou garantir rigor científico e coerência teórica. A revisão bibliográfica, nesse sentido, constitui uma base sólida para reflexões futuras acerca das transformações emocionais, simbólicas e identitárias vivenciadas pelas mães que experienciam a chamada Síndrome do Ninho Vazio. Além disso, o estudo contribui para pensar maneiras pelas quais a sociedade pode desenvolver práticas mais empáticas diante desse processo.

DESENVOLVIMENTO

O modo como a mãe lida com o afastamento dos filhos envolve um distanciamento progressivo que, em alguma medida, é esperado, mas dificilmente é encarado de forma natural? A saída dos filhos afeta o bem estar da mãe? De que forma?

Segundo Sartori e Zilberman (2009) a Síndrome do Ninho Vazio é um fenômeno vivenciado principalmente por pais –especialmente por mães – quando os filhos deixam o lar em busca de independência. Esse momento pode ser acompanhado por sentimentos de solidão, tristeza e até mesmo por quadros depressivos. Podemos pensar que a ideia de esvaziamento do lar diz tanto do estilo de vida quanto do contexto cultural, bem como fatores socioeconômicos.

Ademais, as mudanças no formato das famílias ao longo da história intensificaram a centralidade dos filhos na vida dos pais, o que pode potencializar o impacto emocional de sua partida. Barber (1989) descreve o termo “ninho vazio” como o período compreendido entre a saída do último filho de casa e a morte de um dos parceiros. Para a autora, os estudos deveriam ser longitudinais, a fim de elucidar como essa transição ocorre para os pais.

Sartori e Zilberman (2009) descrevem a síndrome do ninho vazio como um período de mudanças significativas, especialmente para as mães. Esse momento pode ser vivido como uma crise emocional, muitas vezes associada à solidão, à baixa autoestima e a quadros depressivos. Tais reações costumam ocorrer simultaneamente a outras transições da meia-idade, como a menopausa e a aposentadoria, o que pode agravar o sofrimento emocional. Além disso, os autores ressaltam que fatores socioculturais influenciam diretamente a forma como a síndrome se manifesta (Sartori e Zilberman, 2009). Em algumas culturas, a saída dos filhos é celebrada; em outras, pode ser vista como uma grande perda, especialmente para mulheres que dedicaram suas vidas à maternidade. Os autores distinguem o “ninho vazio” – entendido como um período neutro ou positivo – da “síndrome do ninho vazio”, que implica sofrimento emocional.

Conforme Simone de Beauvoir (1980, p. 11), “Não se nasce mulher: torna-se mulher.” A frase célebre da autora parte de uma elaboração cara para a compreensão da feminilidade no mundo ocidental. Beauvoir (1980) discute como a identidade feminina é socialmente construída e como a sociedade associa o ser mulher ao ser mãe, muitas vezes de forma impositiva. De modo semelhante, Judith Butler (2003) propõe uma perspectiva sobre o gênero ao afirmar que ele é performático, isto é, não sendo algo que se “é”, mas algo que se “faz”. Assim, os papéis sociais atribuídos às mulheres, como o de mãe cuidadora, configuram-se como repetições culturais e linguísticas que produzem a aparência de naturalidade.

Em outras palavras, a ideia de que a mulher “nasce” com um instinto materno constitui uma construção social reiterada ao longo do tempo, sustentada por normas, discursos e práticas que moldam o comportamento feminino. De acordo com Butler (2003, p. 26): “Quando a ‘cultura’ relevante que ‘constrói’ o gênero é compreendida nos termos dessa lei ou conjunto de leis, tem-se a impressão de que o gênero é tão determinado e tão fixo quanto na formulação de que a biologia é o destino”.

Butler (2003) ainda sugere que, ao desestabilizar papéis repetidos, surge a possibilidade de criar novas formas de ser mulher, rompendo com o determinismo cultural que associa a identidade feminina exclusivamente à maternidade. Nesse sentido, a experiência da Síndrome do Ninho Vazio pode ser interpretada como o momento em que essa performance de gênero é interrompida, o que pode gerar sofrimento, ao mesmo tempo que abre espaço para a reinvenção. Assim, o ninho vazio não é apenas uma perda, mas também um território de reconstrução identitária e de resistência às normas de gênero.

Santos, Galvão e Sousa (2024) acrescentam a essa discussão uma crítica ao mito da maternidade como destino natural e obrigatório da mulher. Segundo os autores, essa concepção, amplamente difundida nas culturas ocidentais, sustenta um modelo idealizado de feminilidade que não contempla a diversidade das experiências reais. Defende-se o reconhecimento de múltiplas trajetórias de mães e mulheres, entendendo que ser mulher não é sinônimo de ser mãe e que a

maternidade, quando escolhida, pode assumir diferentes formas, intensidades e significados. Essa pluralidade é fundamental para romper com o discurso que atribui exclusivamente à mulher o cuidado e a manutenção emocional da família.

As perspectivas consultadas nos ajudam a pensar como o impacto emocional do ninho vazio pode ser tão intenso para algumas mulheres: a ausência dos filhos não representa senão apenas solidão física, mas o abalo de uma identidade que foi socialmente construída para existir apenas a partir do cuidado. Portanto, à luz dessas autoras, compreende-se que a dor associada à Síndrome do Ninho Vazio não é apenas individual, mas reflete estruturas sociais que moldam a experiência da maternidade. Em conjunto, essas perspectivas evidenciam que a elaboração da dor do ninho vazio envolve, também, a possibilidade de uma libertação simbólica dos papéis fixos que a sociedade impõe às mulheres.

Assim, ao reinterpretar o sofrimento materno à luz das construções de gênero, pode-se compreender a experiência do ninho vazio não apenas como um momento de perda, mas como uma oportunidade de ressignificação, na qual a mulher pode reconstruir-se como sujeito de desejos, projetos e afetos próprios.

A Síndrome do Ninho Vazio, embora frequentemente tratada como uma fase natural da vida da mulher, constitui uma experiência complexa. Ela envolve questões emocionais, simbólicas e sociais que vão muito além da simples saída dos filhos de casa. Quando observada em maior profundidade, percebe-se que a Síndrome do Ninho Vazio está diretamente relacionada à forma como a sociedade define a maternidade e o papel da mulher. Não se trata apenas de uma transição, mas uma reconfiguração identitária, que desafia tudo o que foi aprendido e vivido até então.

O estudo de Ahmadi Khatir et al. (2024) contribui de forma relevante para o entendimento conceitual da Síndrome do Ninho Vazio (SNV) ao propor uma definição estruturada a partir de uma abordagem híbrida de análise de conceitos. Ao identificar atributos, antecedentes e consequências do fenômeno, os autores evidenciam que a SNV é um processo subjetivo marcado pelo sentimento de perda, transição emocional e pela adaptação posterior. Os resultados desse estudo

reforçam que a saída dos filhos não constitui apenas um evento pontual, mas desencadeia uma sequência de fases que podem incluir luto, resistência e, em alguns casos, alívio. Essa perspectiva amplia a compreensão clínica e sociopsicológica da síndrome ao demonstrar que suas manifestações dependem de fatores individuais, culturais e relacionais. Assim, o estudo reforça a necessidade de instrumentos de avaliação específicos e intervenções mais sensíveis às nuances emocionais da transição parental.

De acordo com Sartori e Zilberman (2009), a saída dos filhos de casa pode ser compreendida tanto como um momento de reencontro consigo mesma quanto como uma fase de questionamentos profundos sobre a própria vida. Essa ambivalência evidencia que a experiência da maternidade é complexa e vai além da simples ausência dos filhos. O modo como cada mulher enfrenta esse momento está relacionado à maneira como foi construída sua identidade ao longo dos anos e, sobretudo, ao quanto essa identidade tornou-se centrada no ato de cuidar e se dedicar aos outros.

Dessa forma, para muitas mães, o silêncio no lar passa a funcionar como um espelho de suas próprias abdicações: projetos deixados de lado, desejos adiados e uma identidade que, aos poucos, se diluiu nas exigências do dia a dia familiar. Quando o papel de mãe deixa de ocupar o centro da vida, surge uma sensação de vazio que ultrapassa o espaço físico, revelando um vazio interior: a falta de si mesma. A maternidade, portanto, é aprendida e reproduzida no interior de estruturas culturais que reforçam a ideia de que a mulher deve encontrar sua realização na dedicação ao outro. Essa organização social do afeto faz com que, ao longo dos anos, a mulher se identifique quase inteiramente com o papel de mãe, a ponto de sua identidade individual se confundir com a função materna.

Beauvoir já apontava, em 1949, que a sociedade molda a mulher para que ela viva em função dos outros, sempre percebida sob a ótica da diferença. Essa perspectiva sustenta a ideia de que o papel materno, embora valorizado, também restringe a mulher a uma identidade dependente de outras pessoas. Quando o filho sai de casa, o sentido da vida da mulher como mãe se esvazia, revelando uma

individualidade que precisa ser reconstruída. A saída dos filhos, portanto, não representa apenas uma mudança na dinâmica familiar, mas o começo de um processo no qual a mulher precisa se reconhecer para além do papel que a história lhe atribuiu.

Assim, a Síndrome do Ninho Vazio ultrapassa a dimensão psicológica individual e evidencia a fragilidade de uma cultura que ainda associa a mulher ao cuidado e à entrega total. A dor que muitas mães sentem nessa fase pode ser compreendida como o resultado de uma sociedade que raramente reconhece a mulher como sujeito de desejos, planos e liberdade. No entanto, ao mesmo tempo em que a saída dos filhos provoca dor e confusão, ela também pode marcar o início de uma nova etapa: um momento de autoconhecimento, retomada de sonhos e projeto, assim como a construção de uma nova identidade. O silêncio da casa, antes percebido como falta, pode transformar-se em um símbolo de recomeço e de encontro consigo mesma.

A análise de Al Ubaidi (2017) evidencia a natureza ambivalente da SNV ao contrapor seus potenciais desdobramentos: a reconstrução ou a destruição identitária. Ao compreender a SNV como uma etapa natural do ciclo vital, mas capaz de provocar mudanças significativas no comportamento e no bem-estar dos pais, o autor enfatiza que a forma como essa transição é vivenciada depende de recursos psicológicos, relacionais e contextuais. Assim, a possibilidade de reestruturação existencial – como a retomada de projetos pessoais ou conjugais – convive com o risco de experiências desorganizadoras, que podem envolver impulsividade, sentimentos de inutilidade e sofrimento psíquico. Essa perspectiva reforça a necessidade de abordagens preventivas e educativas que auxiliem na preparação para esse processo, ampliando os recursos de enfrentamento e reduzindo o impacto negativo da ruptura do papel parental cotidiano.

Outra reflexão importante é a relação entre a Síndrome do Ninho Vazio e o envelhecimento, uma vez que esse período pode constituir um dos primeiros momentos em que a mãe se percebe diante desse processo. O trabalho de Konzen et al. (2024) aprofunda essa compreensão ao mostrar que a saída dos filhos não é

apenas uma mudança na dinâmica familiar, mas também o início de uma nova fase da vida para os pais, marcada por transformações físicas, sociais e identitárias. Para as mães, esse momento pode ser particularmente desafiador, pois coincide com a menopausa e, em diversos casos, com a aposentadoria. O estudo sugere que o ninho vazio pode ser uma das primeiras experiências em que a mulher se confronta de maneira mais intensa com o envelhecimento do corpo, da própria identidade e com o encerramento de um ciclo familiar. Os autores também enfatizam a importância da reinvenção da mulher, destacando a construção de novos vínculos, a redescoberta de sua identidade e de um sentido de vida que transcenda a maternidade. Assim, o artigo reforça a complexidade do tema ao mostrar que o sofrimento materno ultrapassa a ausência física, refletindo uma transformação profunda e existencial.

A busca por uma nova identidade é permeada de contradições. Ao mesmo tempo que há dor e solidão, surge também a possibilidade de liberdade. Judith Butler (2003) nos lembra que os papéis de gênero são construções, ou seja, aprendidos, repetidos e sustentados por práticas sociais e coletivas. Quando a maternidade ocupou, por décadas, um papel central nessa encenação, sua perda abre espaço para novas formas de atuação do feminino. Nesse sentido, a saída dos filhos pode representar, paradoxalmente, um convite à reinvenção: a oportunidade de a mulher se reconhecer como sujeito pleno, capaz de desejar, de escolher e de viver para si mesma.

Contudo, essa transição revela-se profundamente solitária. Como destacam Santos, Galvão e Sousa (2024), a sociedade pouco reconhece a dor materna ligada à partida dos filhos. O discurso dominante tende a naturalizar o processo, deslegitimando o sofrimento e impondo à mulher a aceitação da separação como uma etapa qualquer da vida cotidiana. Essa ausência de empatia social intensifica o sentimento de isolamento, transformando o luto simbólico em uma ferida silenciosa. A mãe, antes valorizada pela dedicação, passa a ser pressionada a superar rapidamente a partida dos filhos e, diante dessas expectativas contraditórias, vê reduzido o espaço para expressar seu próprio sofrimento.

Badiani e Desousa (2017) realizam uma leitura clínica crítica da Síndrome do Ninho Vazio ao chamar a atenção para a possibilidade de confusão com quadros psiquiátricos subclínicos, como depressão e ansiedade. Os autores ressaltam que, embora frequentemente considerada uma transição normativa, a SNV pode intensificar vulnerabilidades psicológicas preexistentes ou mascarar sofrimentos que necessitam de intervenção profissional. A associação com sintomas como irritabilidade, culpa, solidão e ressentimento demonstra que a SVN não deve ser banalizada como mero processo adaptativo. A correlação com mudanças típicas da meia-idade, especialmente em mulheres devido à concomitância com a menopausa, sugere ainda que fatores biológicos e socioculturais interagem na formação do quadro.

No entanto, nem todas as mulheres encontram esse processo de reconstrução com facilidade. Konzen et al. (2024) destacam que o ninho vazio frequentemente coincide com outras transições típicas do envelhecimento feminino – tais como a menopausa e a aposentadoria – intensificando a vulnerabilidade emocional. Essa sobreposição de mudanças no corpo, na vida social e na dinâmica familiar coloca a mulher diante de uma crise de identidade complexa. A casa que se esvazia representa também o corpo que muda, o trabalho que se encerra, o ciclo que se fecha. Todo esse conjunto exige um esforço de adaptação que nem sempre é devidamente reconhecido.

Ao refletir sobre essas diferentes perspectivas, percebe-se que a Síndrome do Ninho Vazio constitui um fenômeno de fronteira, limiar: marca o término de uma etapa e o início de outra, mistura dor e esperança, perda e liberdade. Mais do que um diagnóstico, trata-se de uma metáfora da transição humana: a necessidade de deixar ir aquilo que já cumpriu seu papel para abrir espaço ao novo. Assim como os filhos que partem em busca de seus próprios caminhos, as mães também são convidadas a voar, ainda que em outra direção.

A superação desse processo depende, em grande medida, do reconhecimento, tanto interno quanto externo, de que a mulher permanece como protagonista de sua própria história. Quando a sociedade amplia seu olhar e passa

a perceber a dor materna não como fraqueza, mas como uma expressão legítima de afeto e vínculo, a empatia assume um caráter transformador. Validar esse sofrimento é, simultaneamente, validar o amor que o gerou.

Portanto, discutir a Síndrome do Ninho Vazio equivale a refletir acerca do lugar da mulher na cultura contemporânea: até que ponto a mulher tem permissão para sentir, sofrer e se reinventar. Trata-se de abordar os silêncios impostos pela maternidade idealizada e a urgência de construir narrativas mais humanas, em que a vulnerabilidade não seja sinônimo de fracasso, mas de coragem. Afinal, o ninho vazio não se reduz ao que resta quando os filhos partem; ele representa o espaço que se abre para que, enfim, a mulher volte a habitar a si mesma.

O processo de reconstrução emocional após a saída dos filhos é, em muitos casos, uma travessia solitária. A mãe, acostumada a ocupar o centro do universo familiar, vê-se de repente em um espaço silencioso. Entretanto, esse silêncio não é apenas ausência, é também um convite para escutar a si mesma. O ninho vazio, anteriormente símbolo de perda, pode se transformar em um espaço simbólico de renascimento. Essa ambiguidade configura uma das dimensões mais profundas e menos compreendidas do fenômeno.

Sartori e Zilberman (2009) destacam que a forma como cada mulher vivencia essa etapa depende de sua história pessoal, da intensidade dos vínculos estabelecidos e do significado que atribui à maternidade. Para alguns, o vazio é insuportável; para outras, é libertador. Essa pluralidade evidencia que o sofrimento não é determinado apenas por fatores biológicos ou psicológicos, mas também por construções culturais que moldam como a mulher se vê no mundo.

A filósofa Simone de Beauvoir (1980) concebia a maternidade como um dos pilares da identidade feminina na cultura ocidental, mas também como uma das principais armadilhas que impedem a mulher de se reconhecer como sujeito autônomo. O ninho vazio, portanto, revela uma ferida adormecida: a percepção de que, por anos, a mulher foi ensinada a existir em função do outro. Trata-se do momento em que ela percebe o quanto de si ficou esquecido nas demandas do cuidado.

Esse reconhecimento, embora doloroso, abre caminho para uma forma mais consciente de liberdade. Judith Butler (2003) argumenta que o gênero é uma performance e que os papéis de mãe, esposa ou cuidadora constituem construções sociais repetidas até se tornarem naturais. A saída dos filhos interrompe essa repetição e desestabiliza o papel que parecia fixo. Ao perder o roteiro, a mulher recebe simultaneamente a oportunidade e o desafio de escrever um novo enredo para si.

No entanto, essa reescrita raramente ocorre sem resistência. Muitas mulheres sentem culpa ao desejar retomar antigos sonhos, como se cuidar de si fosse um ato de egoísmo. Essa culpa resulta de séculos de discursos que associam o amor materno à abnegação total. Assim, quando os filhos partem e o cuidado não é mais necessário, o amor parece perder seu lugar. Surge então a pergunta: quem sou eu sem a função de cuidar?

A falta de empatia da sociedade em relação ao sofrimento materno constitui um dos principais obstáculos para a ressignificação do ninho vazio. Embora a maternidade seja exaltada no discurso social, a dor decorrente de sua transição é frequentemente ignorada. Santos, Galvão e Sousa (2024) destacam que, culturalmente, se espera que a mulher aceite a partida dos filhos com serenidade, como se o sofrimento fosse sinal de fraqueza emocional. Essa negação social da dor contribui para o isolamento e pode intensificar quadros de depressão ou ansiedade. A empatia social, portanto, deve ser compreendida como um ato político e humano. Quando a sociedade acolhe o sofrimento materno, valida-se a complexidade dessa experiência e rompe com o ideal de maternidade inabalável. É nesse reconhecimento que se abre espaço para novas narrativas: a da mãe que chora, mas também a da mulher que sonha, que recomeça e que aprende a se amar fora do espelho dos filhos.

O estudo empírico de Bansal e Pandey (2024) reforça a importância do significado de vida e do suporte social como fatores protetores fundamentais na vivência da Síndrome do Ninho Vazio. As autoras demonstram que mães que percebem maior sentido existencial apresentam menor intensidade de sintomas

relacionados à SNV, sugerindo que a elaboração de novos projetos pessoais pode favorecer a adaptação à nova fase. Além disso, a correlação negativa entre SNV e níveis de apoio social – seja da família, de amigos ou de pessoas significativas – indica que redes de suporte atuam como amortecedores emocionais, capazes de reduzir sentimentos de solidão e desamparo. O estudo fornece dados concretos que complementam perspectivas teóricas e clínicas, ressaltando que intervenções voltadas ao fortalecimento de vínculos e à promoção de sentido podem reduzir o impacto emocional da saída dos filhos e favorecer trajetórias de bem-estar na meia-idade.

Além disso, o envelhecimento configura-se como um componente simbólico poderoso nessa fase. Como destacam Konzen et al. (2024), a saída dos filhos coincide frequentemente com o processo de envelhecimento, despertando sentimentos de finitude e medo de se tornar irrelevante. A mulher, que por anos foi reconhecida pelo papel materno, precisa agora lidar com a invisibilidade social que atinge muitas mulheres na maturidade. A cultura da juventude e da produtividade intensifica essa percepção, fazendo com que o envelhecimento seja interpretado como um sinal de perda, e não de plenitude.

É nesse momento que algumas mulheres encontram a possibilidade de resgatar partes de si mesma que estavam esquecidas. Muitas retomam os estudos, dedicam-se a *hobbies*, iniciam novos relacionamentos ou se envolvem em atividades sociais. Essas atitudes podem ser compreendidas como manifestações de resiliência, evidenciando a capacidade de se adaptar e crescer diante da adversidade.

Há um movimento crescente de mulheres que percebem essa fase como um “renascimento”. Muitas descrevem o período como uma segunda juventude, na qual podem se permitir escolhas antes consideradas impensáveis. Essa nova forma de vivenciar a maternidade, agora à distância, possibilita relações mais adultas e autênticas com os filhos, baseadas não mais na dependência, mas no respeito mútuo. Essa transição representa um amadurecimento não apenas para os filhos, mas também para as mães.

Em termos simbólicos, o ninho vazio pode ser comparado a uma metamorfose: o casulo que se abre, o corpo que se transforma e aprende a sustentar suas próprias asas. A mulher que, por anos, foi abrigo, precisa agora aprender a se abrigar em si mesma. Trata-se de uma tarefa difícil, mas, em igual medida, libertadora.

A dor do ninho vazio, portanto, não deve ser negada nem romantizada. Trata-se de parte de um ciclo natural, mas também de um reflexo de como a sociedade concebe o feminino. Quando se compreende que a maternidade não constitui o fim da mulher, mas apenas uma de suas expressões, abre-se espaço para um novo paradigma: aquele em que a mãe pode continuar sendo mulher, sujeito, desejo e projeto.

A empatia social, nesse contexto, constitui o elemento capaz de transformar a dor em poder. Escutar o sofrimento materno é reconhecer a humanidade presente na experiência de amar e perder. Talvez essa seja a lição mais profunda que o ninho vazio pode ensinar: o amor verdadeiro não prende, mas liberta; ao permitir que os filhos voem, a mãe também descobre que pode voar.

Portanto, a Síndrome do Ninho Vazio, ao contrário do que muitas vezes se supõe, não constitui um evento isolado, nem uma mera consequência da partida dos filhos. Trata-se de um ponto de virada na vida da mulher, um momento em que se entrelaçam dimensões psicológicas, sociais, culturais e existenciais. É um fenômeno que evidencia as marcas de uma sociedade que, historicamente, condicionou o valor feminino à maternidade e, simultaneamente, silenciou o sofrimento gerado quando esse papel se transforma.

A partir da revisão teórica e das reflexões apresentadas, fica evidente que o ninho vazio pode ser compreendido como um processo de desconstrução e reconstrução da identidade. Ele não extingue o laço materno, mas o reposiciona. Ao deixar de exercer o cuidado diário, a mãe é convidada a cuidar de si, redescobrando-se como sujeito autônomo, desejante e múltiplo. Essa transição, no entanto, requer tempo, acolhimento e reconhecimento – elementos que só se tornam possíveis por meio da empatia social e do apoio emocional.

A mulher que atravessa o ninho vazio carrega a sabedoria da entrega e a coragem da reinvenção. Ela já foi casa, colo e refúgio, e agora aprende a ser caminho. O silêncio que antes doía torna-se, aos poucos, uma voz interna que a convida para dentro. E é nesse retorno a si mesma que ela descobre que o amor que dedicou aos filhos também pode ser devolvido a ela própria, em forma de cuidado, afeto e liberdade.

Além das dimensões psicológicas e existenciais já discutidas, é relevante considerar o impacto do ninho vazio nas relações conjugais e familiares. A saída dos filhos frequentemente altera a dinâmica do casal, podendo evidenciar fragilidades ou fortalecer vínculos anteriormente diluídos pela rotina do cuidado parental. Estudos indicam que casais capazes de ressignificar o espaço da casa e o tempo compartilhado tendem a vivenciar o período com maior satisfação, enquanto aqueles que permanecem presos à ausência dos filhos enfrentam tensão e distanciamento. Dessa forma, o ninho vazio não afeta apenas a mãe individualmente, mas reverbera na estrutura familiar como um todo, exigindo negociações de novos papéis e rotinas.

Culturalmente, é relevante observar como o discurso sobre o ninho vazio reflete tanto a valorização social do cuidado materno quanto a invisibilidade das necessidades da mulher para além da maternidade. Em muitas sociedades, espera-se que a mulher continue exercendo funções de suporte emocional e logístico mesmo após a partida dos filhos, perpetuando o padrão de altruísmo absoluto. O ninho vazio também se configura um ponto crítico de tensão entre os mandatos sociais e a necessidade de autorrealização.

A literatura indica que a construção de novas redes de apoio é fundamental para atravessar essa fase de maneira saudável. Amigos, grupos de convivência, terapias e atividades comunitárias podem fornecer espaços de reconhecimento e acolhimento, permitindo que a mãe compartilhe sua experiência sem julgamentos.

Por fim, é possível refletir sobre o ninho vazio como um fenômeno simbólico de liberdade e reinvenção. Assim como os filhos deixam o espaço físico, a mãe também é convidada a abandonar expectativas internas e externas que restringiram

sua existência. Ao reconstruir-se, ela passa a habitar um lugar de protagonismo, capaz de escolher seus caminhos e desenvolver projetos próprios.

Em síntese, a Síndrome do Ninho Vazio transcende a experiência de perda. Trata-se de um fenômeno multifacetado, que envolve identidade, cultura, relações sociais e subjetividade. Reconhecer sua complexidade é essencial não apenas para compreender o sofrimento materno, mas também para valorizar a capacidade de reinvenção da mulher. Ao entender o ninho vazio como uma oportunidade de redescoberta, a sociedade contribui para que a mãe experimente sua autonomia e liberdade sem culpa, legitimando sua trajetória e seu direito de continuar sendo mulher, mesmo após o encerramento de uma fase central de sua vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho desenvolve uma compreensão sobre a saída dos filhos de casa e seu impacto no sofrimento emocional das mães. Construímos uma interpretação acerca da forma como a sociedade se posiciona em relação a essas mulheres. Por meio da revisão bibliográfica realizada, constatou-se que a Síndrome do Ninho Vazio não se limita a um fenômeno psicológico, mas reflete um processo social, cultural e simbólico, enraizado na forma como a maternidade e o papel da mulher foram concebidos historicamente.

A análise das obras estudadas revelou que a vivência do ninho vazio é marcada por sentimentos de solidão, perda, insegurança e redefinição de identidade, uma vez que, para muitas mulheres, a maternidade representa o eixo central da existência, de modo que a partida dos filhos rompe com o sentido de vida construído. Essa transição, embora natural, é vivenciada como uma ruptura emocional intensa, agravada pela falta de reconhecimento social e empatia diante da dor materna. A sociedade, ao idealizar uma maternidade abnegada e silenciosa, impõe à mulher o dever de superar o luto simbólico sem espaço para expressar vulnerabilidade.

Autoras consagradas, como Simone de Beauvoir e Judith Butler, contribuem para adensar a compreensão de que a maternidade é uma construção social e cultural, e não uma essência natural da mulher. Assim, o sofrimento decorrente do ninho vazio está relacionado à estrutura simbólica que condiciona o feminino à função de cuidado. A saída dos filhos, nesse contexto, desestabiliza papéis historicamente impostos e provoca uma crise de identidade que, quando bem elaborada, pode se transformar em um processo de autoconhecimento e ressignificação.

Além das dimensões psicológicas, os estudos analisados evidenciam que o ninho vazio frequentemente coincide com outros marcos da vida adulta, como o envelhecimento, a menopausa e a aposentadoria. Essa sobreposição potencializa o impacto emocional e reforça a necessidade de apoio social e redes de empatia. A ausência desse acolhimento pode intensificar sentimentos de isolamento e depressão.

Assim, pesquisas futuras podem aprofundar a temática com métodos empíricos, explorando a experiência de diferentes grupos de mulheres, bem como analisando o papel de variáveis socioculturais, econômicas e geracionais. Estudos qualitativos com entrevistas em profundidade, assim como investigações longitudinais que acompanhem o processo antes e após a saída dos filhos, podem ampliar significativamente a compreensão da transição. Também se mostram relevantes pesquisas que articulem políticas públicas, práticas de cuidado e estratégias de apoio emocional voltadas a mulheres que vivenciam essa etapa.

Desse modo, conclui-se que a Síndrome do Ninho Vazio é uma experiência multifacetada, atravessada por dimensões emocionais, culturais e existenciais. Mais do que um estado de perda, representa uma etapa de transição e reconstrução, na qual a mulher é convidada a reencontrar-se consigo mesma, revisitar seus desejos e a redescobrir seu valor.

Conflito de Interesse: Os autores não têm conflitos de interesse a divulgar.

REFERÊNCIAS

- AHMADI KHATIR, K. et al. Empty nest syndrome: A concept analysis. **Journal of Education and Health Promotion**, v. 13, p. 269, 2024. Disponível em: https://journals.lww.com/jehp/fulltext/2024/07290/empty_nest_syndrome_a_concept_analysis.269.aspx. DOI: 10.4103/jehp.jehp_874_23. Acesso em: 6 out. 2025.
- AL UBAIDI, B. A. Empty Nest Syndrome: Pathway to “Construction or Destruction”. **Journal of Family Medicine and Disease Prevention**, v. 3, n. 3, p. 1-4, 2017. Disponível em: <https://clinmedjournals.org/articles/jfmdp/journal-of-family-medicine-and-disease-prevention-jfmdp-3-064.pdf>. DOI: 10.23937/2469-5793/1510064. Acesso em: 6 out. 2025.
- BADIANI, M.; DESOUSA, A. Empty Nest Syndrome: Critical Clinical Considerations. **Journal of Family Medicine and Disease Prevention**, v. 3, n. 3, 2017. Disponível em: <https://share.google/lt15ocTbJ9yKxOMou>. Acesso em: 6 out. 2025.
- BANSAL, A.; PANDEY, N. Navigating transitions: correlations between empty nest syndrome, life meaning, and social support in women. **Amity Institute of Psychology and Allied Sciences**, 2024. Disponível em: <https://www.alliedacademies.org/articles/navigating-transitions-correlations-between-empty-nest-syndrome-life-meaning-and-social-support-in-women.pdf>. DOI: 10.35841/aaajmha-8.3.202. Acesso em: 6 out. 2025.
- BARBER, C. E. et al. Transition to the empty nest. **Aging and the family**, p. 15-32, 1989. Disponível em: https://www.academia.edu/download/58362666/1989_Barber_Transition_to_the_empty_nest_Chapt_1_Bahr_Peterson_Aging_the_Family.pdf. Acesso em: 20 set. 2025.
- BEAUVOIR, S. **O segundo sexo** [1949]. São Paulo: Nova Fronteira, 1980.
- BUTLER, J. **Problemas de gênero: feminismo e subversão da identidade**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2003.
- GONZALEZ, C.; LOPES, L. P. M. O dispositivo da maternidade em Tudo sobre minha mãe. **Alfa: Revista de Linguística**, São Paulo, v. 64, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/alfa/a/3zBf9dXLKmQLnBnpXSnbMnt/?format=pdf&lang=pt>. DOI: 10.1590/1981-5794-e11313. Acesso em: 29 out. 2025.
- KONZEN, M. et al. A síndrome do ninho vazio e envelhecimento. **Revista Cathedral**, v. 6, n. 2, p. 141-154, 2024. Disponível em:

<http://cathedral.ojs.galoa.com.br/index.php/cathedral/article/view/779>. Acesso em: 6 out. 2025.

SANTOS, G. C.; GALRÃO, P. L.; SOUSA, L. C. B. Quem disse que ser mulher é ser mãe? Feminilidade(s) e maternidade(s). **Saúde & Sociedade**, São Paulo, v. 33, n. 1, e20220388, mar. 2024. Disponível em:

<https://www.scielo.org/article/sausoc/2024.v33n1/e220388pt/>. DOI: 10.1590/S0104-12902024220388pt. Acesso em: 29 out. 2025.

SARTORI, A. C. R.; ZILBERMAN, M. L. Revising the empty nest's syndrome concept. **Archives of Clinical Psychiatry**, v. 36, n. 3, p. 112-121, 2009.

Disponível em: <https://archivespsy.com/menu-script/index.php/ACF/article/view/954>. Acesso em: 20 de set. 2025.