

## A PESSOA IDOSA E SÍNDROME DO NINHO VAZIO

Mellina Miranda de Brito Silva Pereira <sup>1</sup>

Laine Vilarim Tenório <sup>2</sup>

Adriana Maria da Silva <sup>3</sup>

Larissa dos Santos Sousa <sup>4</sup>

Gleicy Karine Nascimento de Araújo <sup>5</sup>

### RESUMO

A síndrome do ninho vazio configura-se pelo período em que os filhos saem de casa para trilharem seus próprios caminhos, momento esse que pode ser de extremo sofrimento para seus pais, que em sua maioria se encontram na terceira idade, e vivenciam outras mudanças que fazem parte do ciclo natural de vida de todo indivíduo, fazendo com que todos esses fatores juntos desencadeiem crises emocionais que podem progredir para uma patologia mais grave. Contudo, existem casais que passam por essa experiência de forma totalmente contrária, aproveitando a liberdade e os recursos que são maiores para os casais que não tem mais filhos no lar. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica realizada na base de dados da Biblioteca Virtual em Saúde, foi realizada a seleção sem limitação temporal, com uma quantidade final de seis artigos. Os achados apontam uma produção atual escassa nas dimensões propostas por essa temática, em linhas gerais ressaltaram-se pesquisas voltadas a pessoa idosa, seu ciclo de vida, distúrbios emocionais, patologias e tratamento, políticas públicas de saúde, prevenção e promoção a gerontologia. Identificando a grande importância de mais estudos referentes a temática abordada, levando em consideração a relevância do assunto mundialmente, tendo em vista que a população de todos os continentes apresentam um crescente aumento da comunidade idosa, fazendo-se necessário um novo olhar sobre esse público.

**Palavras-chave:** Idosos, Saúde mental, Síndrome do ninho vazio

---

<sup>1</sup> Graduada pelo Curso de Enfermagem da UNIFACISA - PB, [mellinamiranda@gmail.com](mailto:mellinamiranda@gmail.com);

<sup>2</sup> Graduada pelo Curso de Enfermagem da UNIFACISA - PB, [lainevilarimtenorio@hotmail.com](mailto:lainevilarimtenorio@hotmail.com);

<sup>3</sup> Graduada pelo Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, [adryanna.tiago@hotmail.com](mailto:adryanna.tiago@hotmail.com);

<sup>4</sup> Graduada do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande - UFPB, [larissasousaefm@hotmail.com](mailto:larissasousaefm@hotmail.com);

<sup>5</sup> Mestranda do Curso em Enfermagem pela Universidade Federal da Paraíba - UFPB, [gleicy.kna@hotmail.com](mailto:gleicy.kna@hotmail.com)

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população mundial já é tido como um fator real que impõe uma transformação de curto prazo no modo de pensar e viver de toda a sociedade, tendo em conta que em todos os continentes há um crescente aumento dos idosos, fazendo com que, se tornem necessárias políticas públicas de saúde que primem pela qualidade de vida desse público. Se tratando do Brasil, a população idosa conquistou a garantia dos seus direitos através da Lei: 10.741 de 1º de Outubro de 2003, que instituiu o Estatuto do Idoso, ferramenta essa que protege e legaliza seus direitos (BRASIL, 2010).

Ao alcançar a terceira idade, muitos casais passam a vivenciar a fase em que se encontram sozinhos, momento em que seus filhos saem de casa para construir suas próprias famílias, passando então a sentirem um vazio, referente a saída daquele pelo qual os pais moldaram suas vidas, sem se planejar e preparar para partida destes, os genitores passam a sofrer da Síndrome do Ninho Vazio. Este processo se não identificado a tempo pode comprometer a sua qualidade de vida, por se tratar de uma patologia de difícil diagnóstico e com sintomas semelhantes a outros transtornos mentais, sendo assim, muitos pacientes não são tratados com eficiência e resolutividade em tempo hábil (SARRORI; ZILBERMAN, 2009). Ficando claro assim a urgência na promoção de programas com atividades voltados para essa classe de pessoas, que as reintroduzam na sociedade e convívio sadio com outros indivíduos, evitando assim seu adoecimento e isolamento, ao mesmo tempo que dá suporte a família para junto ao idoso conseguir passar por esse momento de transição (VIRGOLINO *et al.*, 2013).

O fenômeno da síndrome apresenta na maioria das vezes uma crise que ocorre na meia idade dos pais, entre seus 40 e 60 anos, iniciando-se com a saída do primeiro filho de casa, e posteriormente um por um também fazem a mesma trajetória. Entre as causas mais comuns podemos citar os jovens que deixam seus lares para estudar em outras cidades e após concluírem os estudos começam a trabalhar, se tornam independentes e se casam, não voltando para sua primeira morada. Muitos pais conseguem transitar por esse período felizes, já que realizam a ideia que seus filhos estão cursando uma faculdade, trabalhando, que estão construindo a sua independência, motivo esse de muito orgulho para eles (PATIAS; FONTINEL; JAEGER, 2012).

Os casais que passam por esse acontecimento em geral vivenciam sentimentos de profunda tristeza, saudade e solidão, que se não bem administrados pode instigar uma depressão. É evidenciado que geralmente são as mães que sofrem mais com essa separação,

considerando que na maioria das vezes são estas cumprem com os afazeres domésticos e a criação direta dos filhos, com uma rotina voltada para esta tarefa. Considerando também que muitas mulheres pausam suas vidas, seus projetos pessoais e profissionais, por uma causa que consideram maior e muito importante que é a criação dos filhos. Com isso, a saída destes do ninho apresenta-se como o final de um ciclo, em que a mulher acredita que seu papel já foi cumprido e não consegue enxergar-se em outra atividade. Contudo, há mulheres que se fortalecem e ultrapassam esse ciclo, consolidando a união com seus esposos, vivenciando a liberdade e a oportunidade de realizar sonhos e projetos que ficaram em segundo plano. Corroborando com a ideia que é nesse momento que se vive com maior qualidade de vida, com a sensação de dever cumprido e com as despesas diminuídas, portanto contando com mais recursos para o casal (DONIDA; STEFFENS, 2018).

A fase do ninho vazio é caracterizada pelo momento de maior ociosidade do idoso, uma vez que já está aposentado e com sua vida voltada para a família. A Estratégia de Saúde da Família (ESF), pode se tornar uma importante aliada no combate dessa síndrome, realizando a identificação precoce da patologia, através dos sintomas referidos pelos pacientes, que muitas vezes começam a se queixar mesmo antes da partida do filho, mostrando-se inquietos, tristes e preocupados. Cabe aos profissionais apresentar um olhar mais atento e conseguir iniciar previamente o tratamento, que por ser instituído ainda nos primeiros sintomas tem uma maior eficácia, tratamento esse que não é necessário a medicalização, nem intervenções mais agressivas. Ao constatar que a patologia está se instalando ao realizar a abordagem com procedimentos terapêuticos, a Terapia Comunitária Integrativa (TCI) vem se mostrando uma tecnologia leve e de baixo custo muito eficaz como método de intervenção em casos de sofrimentos emocionais, estratégia essa, que precisa ser mais difundida entre a comunidade de saúde, para que se extraia o máximo de sua potencialidade (CARDOSO, 2013).

Sendo assim, o objetivo dessa pesquisa é identificar na literatura os artigos que retratam a síndrome do ninho vazio na pessoa idosa.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, realizada nos meses de maio e junho de 2017. A busca dos artigos foi realizada na base de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando os seguintes descritores disponíveis no DeCS – Descritores em Ciências da Saúde: “Idosos”, “Saúde mental”; e a palavra chave: “Síndrome do ninho vazio”.

Posteriormente, foi realizada a seleção dispondo de critérios para busca dos artigos, a saber: estar na língua portuguesa, disponíveis na versão completa pela internet, sem limitação temporal por se tratar de uma temática pouco discutida na literatura. Também foram utilizados Resoluções do Ministério da Saúde (MS) e portarias vigentes.

Foram encontrados onze artigos a partir dessa seleção, entretanto, após a leitura flutuante do material, foram selecionados cinco publicações com a referida temática. A análise do material coletado foi realizado de forma crítica e sistemática para obtenção dos resultados atingindo o objetivo do estudo.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

O quadro 1, abaixo, apresenta a síntese das informações dos artigos selecionados para compor o estudo.

<b>Título</b>	<b>Autor</b>	<b>Ano</b>	<b>Objetivo</b>
Cartilha de Atenção à Saúde da Pessoa Idosa e Envelhecimento	Ministério da Saúde	2010	Teve como objetivo informar a comunidade em geral sobre o envelhecimento populacional em todos os continentes, fato esse que acarreta uma grande transformação nos modos de ver e pensar na vida, fazendo-se necessárias políticas públicas voltadas para este público e suas necessidades.
Quando os filhos saem de casa e o “Ninho” fica vazio a visão do casal sobre o fenômeno	Patias; Fontinel; Jaeger.	2012	Retrata as causas que mais influenciam a saída dos filhos da casa de seus genitores, suas principais motivações, e como seu

<p>A mudança no ciclo familiar diante da síndrome do ninho vazio: uma revisão</p>	<p>Virgolino <i>et al.</i>;</p>	<p>2013</p>	<p>pais lidam com essa partida, que se bem trabalhada pode não e tornar em um evento traumático.</p> <p>Tem como objetivo descrever sobre as mudanças ocorridas no âmbito familiar decorrentes da Síndrome do Ninho Vazio, o diagnóstico e possíveis métodos de tratamentos para esse distúrbio.</p>
<p>Ninhos vazios e pássaros desorientados</p>	<p>Cardoso</p>	<p>2013</p>	<p>Refletir sobre as transformações previsíveis nos ciclos de vida do cotidiano, analisando possíveis crises que possam atingir o seio familiar, apontando assim a ESF como uma estratégia de enfrentamento das adversidades decorrentes desse conflito.</p>

Quadro 1 - Distribuição dos artigos selecionados para compor o estudo. Campina Grande, PB, Brasil, 2017

O Ministério da saúde com base no envelhecimento populacional publica periodicamente cartilhas que retratam esse acontecimento, apontando problemas e buscando soluções que promovam saúde para esse público.

A maioria dos artigos estudados relatam que a síndrome ataca geralmente casais na terceira idade, entre 40 a 60 anos, com a saída dos filhos de casa (PATIAS; FONTINEL;

JAEGGER, 2012). A justificativa para tal fenômeno é a preocupação excessiva dos pais com a partida dos seus descendentes, para uma vida onde estes não possam supervisionar a sua rotina, trazendo assim distúrbios emocionais que se não tratados podem desencadear na perda da qualidade de vida (SILVA; ROHDE, 2015). Segundo Virgolino *et al.*, (2013) essa patologia é de difícil diagnóstico, já que seus sintomas são parecidos com os de outros transtornos mentais.

Segundo a intervenção de profissionais da saúde deve ser realizada precocemente no intuito de promover uma boa aceitação por parte dos pais da saída dos filhos do lar, com apoio da ESF, utilizando ferramentas como a roda de terapia para tais intervenções, a qual tem se mostrado uma aliada se tratando do enfrentamento de distúrbios emocionais.

Cardoso (2013) em seu estudo inferiu a importância da contribuição da ESF como determinante de saúde, a medida que com seu olhar integral para o paciente consegue aos primeiros sintomas reconhecer um futuro transtorno, como o que acontece na síndrome do ninho vazio, antes que a mesma progrida para uma patologia mais grave.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Conforme o levantamento bibliográfico realizado, as crises da síndrome podem ser evitadas ou minimizadas se for realizado o diagnóstico em tempo hábil, porém, depois de identificado é necessário encontrar meios de enfrentamento para os problemas trazidos pelos pacientes.

A Atenção Básica, por intermédio da ESF é uma das principais portas de detectar distúrbios emocionais, podemos evidenciar a roda de terapia como uma técnica eficaz e com resultados surpreendentes para recuperação desses pacientes ajudando na reinserção na sociedade.

Diante desse cenário, torna-se evidente a importância de mais estudos sobre esse assunto, tendo em vista escassez de artigos referentes a síndrome do ninho vazio. É importante também salientar a relevância da temática, em que foram detectados fatores de interesse público, com a necessidade imediata de formulação de políticas públicas voltadas para promoção, prevenção e recuperação da comunidade nessa faixa etária.

## **REFERÊNCIAS**

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. Área Técnica Saúde do Idoso. Atenção à Saúde da Pessoa Idosa e Envelhecimento. Série Pactos pela Saúde 2006. Brasília, v. 1, 2010. Disponível em: <[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/atencao\\_saude\\_pessoa\\_idosa\\_envelhecimento\\_v12.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/atencao_saude_pessoa_idosa_envelhecimento_v12.pdf)>. Acesso em 27/05/2019.

CARDOSO, V. P. Ninhos vazios e pássaros desnorteados. **Rev. ADSO**. v. 2. 2013, p. 35-38, Disponível em: <<file:///C:/Users/Microsoft/Downloads/16-Texto%20Artigo-61-1-10-20150302.pdf>>. Acesso em: 30/05/2019.

DONIDA, N. P; STEFFENS, S. R. Síndrome do ninho vazio: sentimentos da mães em relação a saída dos filhos de suas casas. **Anuário Pesquisa e Extensão Unoesc**. São Miguel do Oeste, v. 3. 2018. Disponível em: <<https://portalperiodicos.unoesc.edu.br/apeusmo/article/view/19674>>. Acesso em: 07/06/2019.

PATIAS, N. D; FONTINEL, M. I; JAEGER, F. P. Quando os filhos saem de casa e o “ninho” fica vazio: a visão do casal sobre o fenômeno. **Pensando Famílias**. v. 6, n. 1, Julho. 2012, p. 163-176. Disponível em: <<file:///C:/Users/Microsoft/Downloads/PENSANDOFAMLIAS16n1QuandoosFilhosSaemdeCasaeoNinhoFicaVazio.pdf>>. Acesso em: 28/05/2019.

SARTORI, A. C. R; ZILBERMAN, M. L. Revisitando o conceito de síndrome do ninho vazio. **Archives of Clinical Psychiatry**. São Paulo, v. 36, n. 3. 2009, p. 112-121. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0101-60832009000300005&script=sci\\_abstract&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0101-60832009000300005&script=sci_abstract&tlng=pt)>. Acesso em: 07/06/2019.

SILVA, I. S; ROHDE, L. A. Estilos de vida dos arranjos familiares: DINC (dupla renda, nenhuma criança) versus ninho vazio. **Estudo & Debate**. Lajedo, v. 22, n. 1. 2015, p. 143-159. Disponível em:

<file:///D:/Mellina/CONGRESSOS/CIEH/Síndrome%20do%20ninho%20vazio/Estilos%20de%20vida%20dos%20arranjos%20familiar.pdf>. Acesso em: 07/06/2019.

VIRGOLINO, F. S. S; SILVA, A. B; PORTO, S.C. A. S; SOUZA NETO, V. L; SARAIVA, A. M. A mudança do ciclo familiar diante da síndrome do ninho vazio: uma revisão. **Rev. da Universidade Vale do Rio Verde**. Três Corações, v. 10, n. 1, Jan/Jun. 2013, p. 456-464, Disponível em: <file:///C:/Users/Microsoft/Downloads/Dialnet-AMudancaNoCicloFamiliarDianteDaSindromeDoNinhoVazi-5033044.pdf>. Acesso em: 28/05/2019.