

SÍNDROME DO NINHO VAZIO

Um Convite à Nova Fase

Se a casa parece silenciosa, se você percebe uma ponta de solidão, tristeza ou questionamento sobre seu propósito, saiba que você não está sozinho(a).

- **Troca de Papéis:** Por muitos anos, dedicar-se a guiar e cuidar dos filhos foi uma função central. Agora, com a autonomia deles, pode-se perceber a ausência desse papel principal.
- **Período de Mudanças:** Outar grandes mudanças podem estar ocorrendo, como a menopausa e o início da aposentadoria, que também acarretam suas próprias dificuldades.
- **Oportunidade:** Mas não se preocupe, você está iniciando um tempo de descoberta. É uma oportunidade para descobrir novas formas de contribuir e aproveitar ainda mais seu dia a dia.

Possibilidades de Crescimento e Redescoberta

Cultivar as Conexões:

- **Amizades e Comunidade:** As conexões com outras pessoas podem ser uma fonte de grande satisfação e apoio fundamental.
- **Relacionamento com Parceiro(a) ou Cônjuge:** A partida dos filhos abre uma nova oportunidade para o casal poder fortalecer o diálogo e redescobrir a intimidade.
- **Novas Possibilidades Amorosas:** Caso sinta desejo, esta é uma oportunidade para se abrir para novas possibilidades amorosas. O foco é na sua vontade de investir em si e na exploração saudável da sua vida amorosa.

Ser Quem Você É:

- **Resgate de Interesses:** Sugerimos reavaliar sonhos e metas para você descobrir aquilo que deseja hoje em dia. Pense em planejar viagens, iniciar um estudo ou dar vida àquele projeto pessoal que estava na gaveta.
- **Conexão Genuína e Propósito:** Buscar o voluntariado ou participar de atividades em grupo pode ser uma maneira poderosa de restaurar seu senso de propósito e encontrar satisfação na contribuição. O foco é na expressão autêntica de seus talentos e capacidades.



▶ Sinais para Observar

Relação com os Filhos:

- **Comunicação:** Busque manter contato através de ligações e mensagens. Isso ajuda a preservar os vínculos.
- **Nova Etapa:** Lembre-se de respeitar a autonomia de seus filhos. A separação física marca o início de uma nova forma de relacionamento, não o fim.

Sinais de Alerta: Se você perceber que estas experiências persistem por um período prolongado, pode ser um sinal de que o suporte profissional seria útil:

1. A tristeza e a solidão são tão intensas que levam ao **choro excessivo**?
2. Você tem sentido vontade de **evitar interagir** socialmente, isolando-se?
3. Você percebe uma **perda de prazer** ou **desânimo constante** que impacta significativamente seu dia a dia?
4. Você notou **desconfortos físicos** (como dores ou mal-estar) que parecem ligados ao seu estado emocional?
5. Você tem enfrentado **conflitos conjugais** frequentes ou pensamentos negativos muito intensos?

Caminhos para o Suporte Profissional:

- **Psicólogo:** Podem oferecer um acolhimento e a chance de explorar novos significados e horizontes para esta fase.
- **Psiquiatra:** Em situações de sofrimento muito intenso, a avaliação médica pode ser necessária para auxiliar no gerenciamento do seu estado emocional e na melhoria do seu bem-estar geral.

Referências:

A síndrome do ninho vazio e envelhecimento: vínculo e identidades. Revista Cathedral, v. 6, n. 2, p. 145–153, 2024.

CAPALBO, A. C. Uma análise atualizada sobre: a Síndrome do Ninho Vazio. Revista Tópicos, v. 1, n. 4, 28 dez. 2023. DOI: 10.29327/7338636

