

### A saída dos filhos marca uma ruptura na rotina das mães e abre caminho para redescobertas, autonomia e novos significados

POR GIOVANNA RODRIGUES\* E JÚLIA SIRQUEIRA\*

“A gente acha que está preparada, mas nunca está, né?”. É assim que a aposentada e mãe de duas filhas, Denise Dias, 53, retrata o sentimento diante da síndrome do ninho vazio, experimentada por diversas mães após os filhos saírem de casa. A transição emocional é conhecida por causar sensação de perda de propósito ou de função parental, gerando ansiedade, melancolia e, em alguns casos, quadros depressivos. Na maioria dos casos, o acompanhamento profissional e novos objetivos ajudam a preencher o espaço na rotina das mães.

Ana Beatriz, filha mais nova da Denise, escolheu sair de casa aos 19 anos. Para a mãe, a decisão da caçula foi muito repentina: três meses depois do anúncio da partida, a caçula já havia encontrado um lugar para morar. “Sofri bastante. Foi a primeira vez que não tinha uma filha em casa”, comenta Denise. “Ela colocou a mochila nas costas e foi. Naquele momento senti o baque, precisei de medicação para a ansiedade.”

No mesmo ano, a mais velha, Maria Clara, aos 25 e já com um emprego fixo, também resolveu se mudar para morar com o namorado. O silêncio da casa vazia trouxe um impacto profundo para Denise. Primeiro com a saída da filha mais nova e, depois, de forma ainda mais intensa, quando os dois quartos ficaram vazios.

Mesmo diante da dor, a aposentada buscou não transferir esse sentimento para as filhas. Para Denise, era importante respeitar o momento de independência das jovens. “Eu me sentia muito só, mas nunca joguei isso para cima delas. Era a vida delas, não a minha”, afirma.

### Ajustes são necessários

O período de adaptação coincidiu com outras mudanças significativas: a aposentadoria e a chegada da menopausa. A soma desses fatores intensificou a sensação de deslocamento. “Eu não sabia o que estava acontecendo comigo”, diz. Foi nesse momento que ela decidiu retomar a terapia, em busca de entender e aceitar essa nova fase.

A tentativa de preencher o vazio veio por meio da resignificação da rotina. Denise passou a investir em si mesma e buscou novos caminhos, um deles foi o estudo. “Eu sempre quis fazer algo na área da saúde e apareceu a acupuntura. Isso me ajudou bastante”, explica.



# Depois que eles se vão

Além disso, mudanças concretas no ambiente fizeram parte do processo. A casa, antes organizada em função das filhas, ganhou uma nova configuração — e um novo significado. “Eu mudei tudo. Reformei, abri os espaços, transformei os quartos. Foi a forma que encontrei de não ficar presa ao que já passou”, relata. Externamente, decidiu mudar o visual, realizando a transição capilar, e assumir uma nova fase da própria identidade. “Eu pensei: agora chegou a minha vez.”

Hoje, a rotina é guiada por novos propósitos. O relacionamento com as filhas permanece próximo.