



UNIVERSIDADE CATÓLICA DO SALVADOR – UCSAL
CURSO DE BACHAREL EM PSICOLOGIA

ANA CLARA REIS DOS SANTOS

SER A PRIMEIRA: RESPONSABILIDADES, EXPECTATIVAS FAMILIARES E
SEUS EFEITOS NA SUBJETIVIDADE DA FILHA MAIS VELHA

Salvador
2026

ANA CLARA REIS DOS SANTOS

**SER A PRIMEIRA: RESPONSABILIDADES, EXPECTATIVAS FAMILIARES E
SEUS EFEITOS NA SUBJETIVIDADE DA FILHA MAIS VELHA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao curso de Psicologia da Universidade
Católica do Salvador, como requisito parcial
para obtenção do título de Bacharel.

Orientadora: Profa. Ms. Eurides Simões Soares
Hide.

**SALVADOR
2026**

AGRADECIMENTOS

À Universidade Católica do Salvador, pela estrutura e pelo espaço de formação que possibilitou este trabalho.

À professora Eurides, pela orientação cuidadosa, pela paciência ao longo de todo o processo e por acreditar neste trabalho mesmo nos momentos em que eu mesma duvidei. Sua presença foi fundamental para que este TCC chegasse até aqui.

À Saradine, minha mãe, por ser exemplo de força e dedicação, e uma das minhas maiores inspirações. Tudo que sou carrega um pouco do que você ensinou. Obrigada por ser quem é! Eu te amo!

Ao meu pai, Cleidson, por todo o apoio e por estar presente em cada etapa dessa trajetória, de formas que nem sempre precisam de palavras, mas que sempre foram profundamente sentidas. Você é meu herói. Eu te amo!

À Pedro Lucas, meu irmão mais novo e minha pessoa favorita no mundo. Você foi, sem saber, obviamente, uma das inspirações para a escolha deste tema. Nossa relação é o exato exemplo de que é possível amar alguém profundamente mesmo quando essa pessoa consegue te deixar de cabelo em pé. Eu te amo bem mais do que você imagina! (Aproveite esse momento. Daqui a pouco volto para a pirraça).

À minha tia Selma, por todo o suporte e presença nesse percurso. Você, que também é primogênita, me mostrou que é possível carregar esse lugar com força e autenticidade. Obrigada.

Aos meus avós, pelo amor que não precisa de palavras para ser sentido, e que fez diferença em mais momentos do que vocês imaginam.

Aos meus tios e primos, por fazerem parte de uma família que me mostra, todos os dias, o que significa união, coragem, resiliência, força e amor. Vocês são parte do que me sustenta.

À Gabriela, minha Bibi, por toda a companhia ao longo da faculdade. Por sua causa, eu não enlouqueci – ou enlouquecemos juntas. Obrigada por deixar os dias mais leves, por chorar comigo na mesma proporção em que riu comigo (e de mim). Você foi um presente que a graduação me deu. Eu te amo!

À Ana Beatriz, Thereza e Adriana, porque a amizade é uma das forças mais poderosas que existem, e mesmo sem dividirmos o mesmo ambiente acadêmico, foi a amizade de vocês que me fez seguir em frente quando desistir parecia mais fácil. Eu amo vocês!

Aos amigos que a faculdade me deu ao longo desses anos, em especial àqueles que enfrentaram o trabalho de conclusão de curso no mesmo semestre que eu. Junto a vocês, aprendi que “coringar” coletivamente também é uma forma de resistência. Obrigada por tudo. A gente conseguiu!!!!

Por último, mas não menos importante(não mesmo), agradeço à Zeus, meu cachorro e maior suporte emocional. Você ouviu mais medos, inseguranças e frustrações do qualquer pessoa, e nunca julgou nenhum deles (apesar de às vezes eu achar que sim). Au au au au au. Te amo para sempre, em ‘cachorres’.

SER A PRIMEIRA: RESPONSABILIDADES, EXPECTATIVAS FAMILIARES E SEUS EFEITOS NA SUBJETIVIDADE DA FILHA MAIS VELHA

Ana Clara Reis dos Santos¹

Profa. Ms. Eurides Simões Soares Hide²

RESUMO

A posição ocupada pela filha mais velha no contexto familiar costuma estar associada à atribuição precoce de responsabilidades relacionadas ao cuidado, à mediação de conflitos e à manutenção do bem-estar dos demais membros da família. Considerando a articulação entre ordem de nascimento, papéis de gênero e processos de subjetivação, este estudo teve como objetivo analisar de que forma as responsabilidades e expectativas atribuídas às primogênnitas influenciam a construção da identidade, as relações interpessoais e a saúde mental de jovens mulheres. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, de caráter exploratório e descritivo, realizada com três mulheres, entre 20 e 25 anos, que ocupam a posição de filhas mais velhas em suas famílias. A produção dos dados ocorreu por meio de entrevistas semiestruturadas, analisadas a partir da técnica de Análise de Conteúdo proposta por Bardin. Os resultados evidenciaram experiências de parentificação funcional e emocional, caracterizadas pela assunção precoce de responsabilidades domésticas, educativas e afetivas, bem como pela mediação de conflitos familiares. As participantes relataram sentimentos recorrentes de sobrecarga, autocobrança, perfeccionismo e dificuldade em estabelecer limites nas relações interpessoais, além da tendência à priorização das necessidades alheias em detrimento das próprias. Observou-se ainda que as expectativas familiares e sociais associadas ao gênero contribuíram para a naturalização dessas responsabilidades, influenciando significativamente os processos de construção identitária e a percepção de valor pessoal. Conclui-se que a experiência da primogenitura feminina, quando associada à responsabilização precoce e às desigualdades de gênero, pode produzir impactos duradouros na subjetividade, nas relações interpessoais e no bem-estar psicológico. O estudo contribui para ampliar as discussões sobre gênero, cuidado, parentificação e saúde mental feminina, oferecendo subsídios para a compreensão de experiências frequentemente naturalizadas no contexto familiar.

Palavras-chave: Primogenitura feminina. Parentificação. Identidade. Gênero. Relações interpessoais. Saúde mental.

¹ Graduanda em Psicologia pela UCSAL

² Docente do curso de Bacharelado em Psicologia da Universidade Católica do Salvador (UCSAL); Doutoranda em Família na Sociedade Contemporânea (PPGFSC), Mestre em Administração pela UFBA, Pós-graduação em: Psicanálise, Logoterapia, Orientação Profissional, Atendimento Educacional Especializado (AEE) e Gestão de Grupos. Psicopedagoga, psicóloga e pedagoga.
eurides.hide@pro.ucsar.br; eurides.hide@outlook.com.

ABSTRACT

The position occupied by the eldest daughter within the family context is often associated with the early assignment of responsibilities related to caregiving, conflict mediation, and the maintenance of the well-being of other family members. Considering the intersection between birth order, gender roles, and subjectivation processes, this study aimed to analyze how the responsibilities and expectations attributed to firstborn daughters influence the construction of identity, interpersonal relationships, and the mental health of young women. This qualitative, exploratory, and descriptive study was conducted with three women aged between 20 and 25 years who occupy the position of eldest daughters in their families. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using Bardin's Content Analysis technique. The findings revealed experiences of both functional and emotional parentification, characterized by the early assumption of domestic, educational, and affective responsibilities, as well as the mediation of family conflicts. Participants reported recurring feelings of emotional overload, self-demand, perfectionism, and difficulty in setting boundaries in interpersonal relationships, in addition to a tendency to prioritize the needs of others over their own. The results also indicated that family and social expectations associated with gender contributed to the naturalization of these responsibilities, significantly influencing identity construction processes and perceptions of self-worth. It is concluded that the experience of female primogeniture, when associated with early responsibility and gender inequalities, may produce lasting impacts on subjectivity, interpersonal relationships, and psychological well-being. This study contributes to expanding discussions on gender, caregiving, parentification, and women's mental health, offering insights into experiences that are often naturalized within the family context.

Keywords: Female primogeniture. Parentification. Identity. Gender. Interpersonal relationships. Mental health.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	8
2. PERCURSO METODOLÓGICO	11
2.1. DELINEAMENTO	11
2.2. PARTICIPANTES	11
2.3. PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS	12
2.4. INSTRUMENTOS	13
2.5. PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE DE DADOS	13
2.6. CONSIDERAÇÕES ÉTICAS	14
3. FORMAÇÃO DA IDENTIDADE: FAMÍLIA, CULTURA E PAPÉIS DE GÊNERO	15
4. A DINÂMICA FAMILIAR E O FENÔMENO DA FILHA MAIS VELHA	21
5. CONSEQUÊNCIAS PSICOLÓGICAS E REFLEXOS NAS RELAÇÕES INTERPESSOAIS	24
6. RESULTADOS	29
6.1. A PERCEPÇÃO DO PAPEL E A PARENTIFICAÇÃO	31
6.2. A SUPRESSÃO DA INFÂNCIA E A AUTOSSUFICIÊNCIA	34
6.3. AUTOEXIGÊNCIA E PERFECCIONISMO	37
6.4. ASPECTOS PSICOLÓGICOS NAS RELAÇÕES AFETIVAS E INTERPESSOAIS	40
CONSIDERAÇÕES FINAIS	46
REFERÊNCIAS	50
APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO	53
APÊNDICE B – ROTEIRO DE ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA	55
APÊNDICE C – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)	56
APÊNDICE D - TERMO DE CONFIDENCIALIDADE	57
APÊNDICE E - TERMO DE COMPROMISSO DE ATENDIMENTO PSICOLÓGICO	58

1. INTRODUÇÃO

A família constitui um dos principais núcleos de socialização e desenvolvimento humano, sendo responsável pela transmissão de valores, pela organização das relações de cuidado e pela construção da identidade dos sujeitos (Bronfenbrenner et al., 1979). Nesse contexto, a família não apenas garante a sobrevivência, mas também estrutura a base psicológica e social dos indivíduos, funcionando como um espaço no qual são construídas percepções sobre si, sobre o outro e sobre os papéis a serem desempenhados ao longo da vida.

Dentre os elementos que organizam as dinâmicas familiares, destaca-se a ordem de nascimento, que pode influenciar significativamente a forma como os indivíduos se percebem e se posicionam nas relações interpessoais. Segundo Alfred Adler (1928), cada filho tende a ocupar um lugar específico dentro do sistema familiar, sendo direcionado por expectativas e funções particulares. No caso da filha mais velha, essas expectativas estão frequentemente associadas a responsabilidades mais intensas, especialmente no que se refere ao cuidado e à mediação das relações familiares.

Essa configuração se articula com construções sociais mais amplas, especialmente no que diz respeito à socialização de gênero. Historicamente, foi atribuída às mulheres a responsabilidade pelo cuidado e pela manutenção do bem-estar coletivo, o que contribui para que meninas, sobretudo as primogênicas, sejam mais cobradas em relação à maturidade, responsabilidade e atenção ao outro (Gilligan, 1982; Federici, 2017). Nesse sentido, a filha mais velha tende a assumir, ainda que de forma implícita, funções de apoio parental, ocupando um lugar de cuidado dentro da família.

Essa responsabilização precoce pode gerar efeitos ambivalentes, contribuindo tanto para o desenvolvimento de autonomia quanto para a sobrecarga emocional e pressões relacionadas ao desempenho e às relações interpessoais (Devadas et al., 2023; Fukuya, 2021). Assim, o exercício desse papel pode impactar diretamente a forma como essas mulheres constroem sua identidade, estabelecem vínculos e experienciam sua saúde mental ao longo da vida.

Na perspectiva do desenvolvimento humano, a construção da identidade ocorre a partir da interação entre fatores individuais, familiares e sociais (Erikson, 1950). Além disso, autores da terapia familiar destacam que os papéis e as dinâmicas estabelecidas no contexto familiar exercem influência significativa na organização emocional dos indivíduos (Minuchin,

1974; Bowen, 1978). Logo, a experiência de ocupar a posição de primogênita é relevante para compreender aspectos da subjetividade e das relações interpessoais na vida adulta.

Diante desse contexto, emerge a seguinte questão de pesquisa: **de que maneira as responsabilidades e expectativas atribuídas à filha mais velha influenciam a construção da identidade, as relações interpessoais e a saúde mental de jovens mulheres?** Parte-se da **hipótese** de que a posição ocupada pela primogênita no sistema familiar, atravessada por construções sociais de gênero, pode favorecer o desenvolvimento de competências relacionadas à autonomia, responsabilidade e cuidado, mas também contribuir para experiências de sobrecarga emocional, autocobrança e sofrimento psíquico.

A relevância deste estudo reside na necessidade de ampliar a compreensão acerca das dinâmicas familiares e de seus impactos na subjetividade feminina, especialmente considerando que muitas das responsabilidades atribuídas às filhas mais velhas são naturalizadas no contexto social e familiar. Embora o tema tenha ganhado visibilidade em espaços de discussão contemporâneos, ainda são limitados os estudos que investigam, sob a perspectiva psicológica, os efeitos dessas experiências na constituição subjetiva e na saúde mental das mulheres.

Nesse sentido, o presente estudo tem como **objetivo geral** analisar de que forma as responsabilidades e expectativas atribuídas à filha mais velha (Síndrome da filha mais velha)³ influenciam a construção da identidade, as relações interpessoais e a saúde mental de jovens mulheres. Como objetivos específicos, pretende-se compreender as responsabilidades e expectativas familiares atribuídas às filhas mais velhas; investigar de que maneira a experiência da primogenitura feminina influencia a construção da identidade e da percepção de si; e identificar os impactos psicológicos associados a essa experiência, considerando aspectos relacionados ao bem-estar emocional e às relações interpessoais.

A construção teórica deste estudo fundamenta-se em diferentes perspectivas da Psicologia do Desenvolvimento, da Psicologia Sócio-histórica e dos Estudos de Gênero. As contribuições de Alfred Adler (1928) oferecem subsídios para compreender a influência da ordem de nascimento na constituição da personalidade e na ocupação de papéis familiares. Erik Erikson (1950) possibilita analisar os processos de formação da identidade e os desafios psicossociais presentes ao longo do desenvolvimento humano. A perspectiva histórico-cultural de Lev Vygotsky (1991) contribui para compreender como os processos de

³ Jules de Faria e especialistas em estudos de gênero, sociologia e cultura popularizaram o termo. Definido com a carga emocional que as filhas mais velhas tendem (e são incentivadas) a assumir em muitas famílias, desde muito jovens.

subjetivação são construídos a partir das relações sociais e dos contextos culturais nos quais os indivíduos estão inseridos. As discussões de Carol Gilligan (1982) sobre ética do cuidado e desenvolvimento moral feminino permitem refletir sobre a naturalização das responsabilidades atribuídas às mulheres desde a infância. Complementarmente, Nancy Chodorow (1978) auxilia na compreensão da construção da identidade feminina a partir das relações familiares e dos processos de socialização de gênero. As contribuições de Silvia Federici (2017) e Judith Butler (2003) possibilitam problematizar a distribuição desigual do trabalho de cuidado e os mecanismos sociais que produzem expectativas distintas para homens e mulheres.

Além disso, os estudos de Gregory Jurkovic (1997) e Lisa Hooper (2007) acerca da parentificação fornecem importantes elementos para compreender os impactos da responsabilização precoce sobre o desenvolvimento emocional, as relações interpessoais e a saúde mental. Somam-se a essas discussões as pesquisas contemporâneas de Allison Daminger (2019) sobre carga mental invisível e de Darcy Lockman (2019) acerca da sobrecarga feminina no contexto familiar, ampliando a compreensão dos efeitos psicológicos das responsabilidades assumidas pelas filhas mais velhas. Dessa forma, o diálogo entre autores clássicos e contemporâneos permite uma análise crítica dos processos de construção da identidade, das relações interpessoais e da saúde mental de mulheres que vivenciaram experiências de responsabilização precoce no contexto familiar.

O presente trabalho, além desta introdução, está organizado em 4 seções com a tentativa de abordar os principais aspectos do fenômeno investigado. Inicialmente, são descritos os procedimentos metodológicos, caracterizando a pesquisa como qualitativa e exploratória, realizada por meio de entrevistas semiestruturadas com jovens mulheres que são filhas mais velhas. Em seguida, apresenta-se a fundamentação teórica, discutindo a família como espaço de socialização, as construções de gênero e a divisão do cuidado, a ordem de nascimento e o papel da filha mais velha na dinâmica familiar, além dos processos de identidade, autoconceito e autoestima, e seus impactos na sobrecarga emocional, nas relações interpessoais e na saúde mental. Posteriormente, pretende-se apresentar e analisar os dados obtidos. Por fim, serão feitas as considerações finais, retomando os principais pontos do estudo e suas contribuições para a compreensão do tema.

2. PERCURSO METODOLÓGICO

2.1. DELINEAMENTO

A presente pesquisa adota um plano qualitativo, de natureza exploratória e descritiva. A escolha é com a justificativa de permitir o acesso às experiências subjetivas, percepções e significados atribuídos pelas participantes ao lugar que ocupam dentro da estrutura familiar, considerando a complexidade e a singularidade dessas vivências (Minayo, 2014)

O delineamento adotado foi o estudo de caso, que se caracteriza como uma estratégia de investigação que busca compreender um fenômeno em profundidade dentro do seu contexto real, sendo adequado quando se busca entender experiências subjetivas e significados individuais (Yin, 2015). No contexto desta pesquisa, esse delineamento possibilita explorar a compreensão e os impactos psicológicos vivenciados por mulheres na posição de filhas mais velhas, especialmente no que se refere à construção da identidade, às relações interpessoais e à saúde mental.

2.2. PARTICIPANTES

Participaram deste estudo três mulheres que ocupam a posição de irmãs mais velhas em suas famílias. As participantes foram selecionadas considerando os seguintes critérios: ser mulher; ter entre 20 e 25 anos; ter, no mínimo, um(a) irmão mais novo(a); reconhecer-se no papel de irmã mais velha dentro da dinâmica familiar. Como critério de exclusão, foram desconsideradas participantes que não se identificam nesse papel ou que não possam participar integralmente das entrevistas.

O recrutamento das participantes foi realizado por meio de amostragem por conveniência, estratégia caracterizada pela seleção de indivíduos que estão mais acessíveis à pesquisadora, seja por proximidade, disponibilidade ou facilidade de contato (Yin, 2015). Esse tipo de amostragem é amplamente utilizado em pesquisas qualitativas, especialmente em estudos exploratórios, nos quais o objetivo não é a generalização estatística dos resultados, mas a compreensão aprofundada de fenômenos específicos a partir das experiências dos participantes. Nesse sentido, a escolha por esse método se justifica pela viabilidade de acesso às participantes e pela adequação aos objetivos do estudo, que buscam investigar, de forma aprofundada, as vivências de mulheres que ocupam a posição de filhas mais velhas no contexto familiar.

Tabela 1 - Perfil sintético dos 3 participantes das entrevistas em profundidade

Pseudônimo	Idade	Gênero (alto declarado)	Quantidade de irmãos
Alice	22	Feminino	1
Carolina	24	Feminino	3
Patrícia	22	Feminino	2

Fonte: Elaboração própria a partir dos dados da pesquisa (2026).

As participantes foram identificadas por pseudônimos escolhidos com base no significado etimológico dos nomes, buscando uma correspondência simbólica com as vivências e características subjetivas de cada uma, conforme percebidas ao longo das entrevistas. Alice, cujo nome remete à ideia de “excepcional” ou “de natureza elevada”, foi atribuído à participante que expressou de forma mais intensa a pressão de precisar ser excepcional e corresponder a um padrão elevado de desempenho. Carolina, associada à ideia de “mulher forte” e resistência, foi escolhida para a participante que demonstrou maior enfrentamento e determinação diante das sobrecargas vividas. Patrícia, cujo nome remete ao senso de dever e responsabilidade, foi atribuído à participante que expressou de forma mais marcante a internalização do papel como obrigação. Essa escolha foi intencional e buscou preservar o anonimato sem perder a singularidade de cada uma, em conformidade com os princípios éticos que orientam a pesquisa qualitativa.

2.3. PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

O contato inicial com as participantes foi realizado de forma online, por meio de redes sociais, a partir de um convite que explicou os objetivos e critérios de participação da pesquisa. Após a concordância em participar, foi enviado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), garantindo sigilo e o direito à desistência a qualquer momento.

As entrevistas foram realizadas individualmente, em ambiente virtual (via Google Meet), com duração média de 30 a 60 minutos, em um horário previamente combinado. Durante ela, as participantes responderam às perguntas abertas que buscavam explorar suas percepções sobre o papel de filha mais velha, as responsabilidades familiares atribuídas a essa posição, os impactos emocionais dessa experiência e suas relações com a construção da identidade, as relações interpessoais e a saúde mental. As conversas foram gravadas, mediante autorização, e posteriormente transcritas para análise qualitativa.

Após a finalização da pesquisa, foi oferecido um retorno dos resultados gerais às participantes, de forma coletiva, mediante um resumo enviado por e-mail, respeitando o anonimato e a confidencialidade das informações compartilhadas.

2.4. INSTRUMENTOS

As entrevistas semiestruturadas são amplamente utilizadas em pesquisas qualitativas, especialmente em estudos que buscam compreender vivências e significados atribuídos pelos sujeitos a determinadas situações (Cresswell et al., 2018). No contexto deste estudo, o uso da entrevista semiestruturada justifica-se pela necessidade de compreender, de forma aprofundada, a experiência de ocupar o lugar de filha mais velha, bem como os impactos psicológicos dessa posição na construção da identidade, nas relações interpessoais e na saúde mental.

Foram aproximadamente 10 perguntas abertas, abordando temas como: a percepção do papel de filha mais velha na dinâmica familiar; os sentimentos e responsabilidades associados a esse papel; as formas de reconhecimento e cobrança no contexto familiar; e a relação entre essa experiência e a construção de si, os vínculos interpessoais e o bem-estar psicológico. Como exemplo, temos: a) Quais responsabilidades você percebe que foram atribuídas a você? b) De que forma ser a filha mais velha influenciou a maneira como você se vê hoje? c) Você já se sentiu emocionalmente sobrecarregada por esse papel? Antes da realização da entrevista, também foi aplicado um breve questionário sociodemográfico, com o objetivo de caracterizar o perfil das participantes.

2.5. PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE DE DADOS

Os dados obtidos nas entrevistas semiestruturadas foram analisados por meio da análise de conteúdo, que consiste em um conjunto de técnicas sistemáticas para o tratamento das comunicações, com o objetivo de identificar categorias temáticas e significados presentes nas falas das participantes (Bardin, 2016). Essa análise permite compreender como o papel da filha mais velha se articula à construção da identidade, às relações interpessoais e à saúde mental.

O percurso analítico seguiu as etapas: (a) definição e validação de categorias *a priori*, alinhadas ao roteiro de entrevistas e aos objetivos da pesquisa; (b) transcrição integral das

entrevistas realizadas; (c) leitura flutuante do material, com o objetivo de aprender as impressões gerais e identificar os temas recorrentes nas falas; (d) codificação das unidades de registro, por meio da identificação e nomeação de trechos significativos em consonância com os objetivos do estudo; (e) categorização temática, agrupando os códigos em categorias mais amplas de acordo com suas similaridades e relevância para a pesquisa; e (f) interpretação dos dados, etapa em que os achados foram articulados com o referencial teórico, permitindo a construção dos resultados e das análises apresentadas neste trabalho.

Utilizou-se o Claude como apoio auxiliar – e não substitutivo – no processo de codificação preliminar dos dados. As decisões analíticas e interpretativas permaneceram sob responsabilidade da pesquisadora, mediante revisão crítica contínua. Além disso, foram adotadas medidas de anonimização e proteção dos dados das participantes ao longo de todo o processo analítico.

2.6. CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

O presente estudo seguiu as normas estabelecidas pelas Resoluções nº 466/12 e nº 510/16 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), que dispõem sobre as diretrizes éticas para pesquisas envolvendo seres humanos. O projeto foi submetido à Plataforma Brasil para apreciação e aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) antes do início da coleta de dados. Com aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CAAE 97474526.3.0000.5628). Todos os participantes foram informados sobre os objetivos do estudo e deram aceite digital ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Armazenamento seguro dos registros; uso das gravações apenas para transcrição e análise, podendo haver destruição dos arquivos após cinco anos.

Os riscos foram considerados mínimos, relacionados apenas a possíveis desconfortos emocionais durante a entrevista, entretanto, foram adotadas estratégias de minimização desses riscos, como a escuta empática e o encaminhamento para atendimento psicológico, caso necessário.

Entre os benefícios esperados, destacam-se a oportunidade de reflexão das participantes sobre suas próprias vivências familiares e a contribuição científica para uma maior compreensão dos impactos psicológicos associados ao papel de irmã mais velha.

3. FORMAÇÃO DA IDENTIDADE: FAMÍLIA, CULTURA E PAPÉIS DE GÊNERO

A compreensão da família enquanto espaço de socialização exige considerá-la não apenas como um grupo de convivência, mas como uma estrutura organizada que desempenha funções específicas no desenvolvimento dos indivíduos. Nesse sentido, a família pode ser entendida como um sistema relacional, no qual os comportamentos e posições dos membros são interdependentes, influenciando-se mutuamente (Minuchin, 1974). A organização familiar se estabelece por meio da definição de papéis, regras e limites que orientam as interações e contribuem para a manutenção do funcionamento do sistema, evidenciando que tais elementos não são aleatórios, mas estruturantes das relações cotidianas.

De acordo com Salvador Minuchin (1974), as famílias se organizam a partir de padrões relativamente estáveis de interação, nos quais se configuram hierarquias e funções entre seus membros. Esses padrões não apenas estruturam as relações, mas também orientam expectativas sobre comportamentos considerados adequados em diferentes posições dentro do grupo. Assim, é possível compreender que os papéis familiares não surgem de forma espontânea, mas são construídos em resposta tanto às demandas internas quanto às influências externas, refletindo normas sociais mais amplas relacionadas à autoridade, ao cuidado e à divisão de responsabilidades.

Nessa mesma direção, Murray Bowen (1978) propõe que o funcionamento familiar pode ser analisado a partir do conceito de sistema emocional, no qual os indivíduos desenvolvem estratégias de adaptação às tensões presentes nas relações. No contexto brasileiro, a antropologia de Roberto DaMatta (1985) evidencia uma distinção entre o “indivíduo”, associado ao espaço da rua, e a “pessoa”, vinculada ao ambiente doméstico. No âmbito da casa, as relações afetivas e a distribuição de papéis específicos funcionam como mecanismos para manter a harmonia do grupo e assegurar a proteção entre seus membros. Nesse cenário, é comum que alguns integrantes assumam funções particulares, como a mediação de conflitos ou a centralização de responsabilidades, com o objetivo de sustentar esse equilíbrio. Contudo, tal dinâmica pode gerar desigualdades e sobrecargas, revelando que a estabilidade familiar nem sempre se estabelece de forma justa entre todos.

Além disso, é fundamental considerar que a família está inserida em um contexto cultural mais amplo, que influencia diretamente sua organização e funcionamento. As dinâmicas familiares são atravessadas por valores, crenças e normas sociais que orientam comportamentos e expectativas, como concepções de autoridade parental, papéis de gênero e

formas de cuidado. Nesse sentido, pode-se argumentar que as práticas familiares não se constituem de maneira isolada, mas expressam padrões socioculturais mais amplos, que tanto orientam quanto limitam as possibilidades de organização das relações no interior da família (Bronfenbrenner, 1979).

A partir dessa articulação, observa-se que a construção de papéis sociais ocorre por meio de processos contínuos de interação e internalização. Desde a infância, os indivíduos são expostos a referências que indicam o que é esperado em diferentes posições dentro da família, seja por meio de orientações explícitas ou pela observação das práticas cotidianas. Esse processo evidencia que a incorporação desses papéis tende a ocorrer de forma naturalizada, o que contribui para sua reprodução ao longo do tempo (Berger & Luckmann, 1966). A família atua, portanto, como o primeiro filtro cultural, onde o biológico é transformado em social através da atribuição de significados às funções de cada membro. A perspectiva histórico-cultural de Vygotsky (1991) contribui ao colocar que a internalização de papéis e comportamentos ocorre precisamente por meio das interações sociais e dos contextos culturais nos quais os indivíduos estão inseridos, o que significa que aquilo que a criança aprende a ser dentro da família não é uma descoberta de algo já dado, mas uma construção mediada pelas relações.

Por conseguinte, a construção de papéis sociais no contexto familiar desempenha papel fundamental na formação da subjetividade, influenciando a maneira como os indivíduos compreendem a si mesmos e se posicionam nas relações. Nesse sentido, pode-se considerar que as experiências familiares funcionam como referenciais iniciais para a organização das interações sociais mais amplas, orientando a forma como os sujeitos lidam com expectativas, responsabilidades e vínculos ao longo da vida. Ainda assim, é importante reconhecer que esses referenciais não são fixos, podendo ser ressignificados à medida que os indivíduos transitam por diferentes contextos sociais e questionam as heranças culturais recebidas

A partir de uma perspectiva socioantropológica, a família brasileira pode ser entendida como uma construção cultural e simbólica que utiliza os laços de sangue como principal critério de pertencimento, estabelecendo distinções entre quem é considerado “de dentro” e “de fora” do grupo. Essa organização se sustenta em oposições estruturantes, como a diferenciação entre a **casa** — associada ao espaço privado, às relações afetivas e tradicionalmente ao feminino — e a **rua** — vinculada ao espaço público, à individualidade e ao masculino. Nesse arranjo, o casamento desempenha um papel mediador ao introduzir

novas figuras ao sistema familiar, como os parentes por afinidade, que ocupam posições ambíguas dentro dessa lógica.

Para além de sua função na socialização primária e na transmissão de valores, a família brasileira também reproduz e atualiza desigualdades de gênero historicamente construídas, frequentemente atribuindo às mulheres a responsabilidade central pelo cuidado, pela manutenção dos vínculos afetivos e pela gestão do bem-estar físico e emocional dos demais membros (Sarti, 2004; Goldani, 1994). Essa atribuição não é natural nem espontânea. Ela é, conforme Butler (2003), resultado de um conjunto de normas e práticas sociais repetidas ao longo do tempo que produzem e regulam o que se espera de corpos femininos, tornando certas responsabilidades aparentemente inerentes à condição de mulher.

Estudos recentes confirmam que essa dinâmica persiste nos dias atuais, já que o trabalho de cuidado realizado por mulheres segue marcado pela invisibilidade, sobrecarga e desgaste, sendo ainda amplamente naturalizado como responsabilidade feminina (Hennington, 2025). Nesse contexto, tais expectativas podem se intensificar em relação à filha mais velha, que tende a ser socialmente posicionada como uma figura de apoio e responsabilidade dentro da dinâmica familiar.

Portanto, compreendida como espaço de produção de subjetividade e de transmissão de papéis socialmente construídos, a família constitui o ponto de partida para entender como a filha mais velha é posicionada e como esse posicionamento repercute em sua forma de se perceber. É justamente a partir dessa base relacional que se compreendem os processos de formação da identidade e da percepção de si, moldados pelas experiências relacionais vividas nesse contexto familiar.

A formação da identidade pode ser entendida como um processo dinâmico, no qual o indivíduo constrói sua percepção de si a partir da articulação entre experiências pessoais e contextos sociais. Logo, a identidade se constitui ao longo das interações estabelecidas durante a vida, influenciada por fatores históricos, culturais e relacionais (Erikson, 1950). Assim, não se trata de uma estrutura fixa, mas de uma configuração em constante reorganização diante das experiências vividas e das demandas que se apresentam ao sujeito, incluindo aquelas relacionadas às posições ocupadas no contexto familiar, como a de filha mais velha.

Ao longo do desenvolvimento, a construção da identidade está diretamente vinculada às experiências de reconhecimento, pertencimento e validação, especialmente nas relações

mais próximas. Ainda de acordo com Erikson (1950), esse processo envolve a integração de diferentes aspectos do self, sendo marcado por conflitos e reorganizações que contribuem para a consolidação de um senso de continuidade e coerência pessoal. As vivências familiares assumem papel central, sobretudo quando determinadas posições — como a de primogênita — passam a concentrar expectativas específicas que influenciam a forma como o sujeito se percebe e busca ser percebido.

O autoconceito se refere à maneira como o indivíduo percebe e descreve a si mesmo, enquanto a autoestima diz respeito à avaliação que faz de seu próprio valor (Rosenberg, 1965). Ambos se constituem ao longo das experiências relacionais, nas quais o contexto familiar exerce forte influência. A qualidade das interações familiares e as expectativas transmitidas pelos pais ao longo do tempo são determinantes na construção do autoconceito de crianças e adolescentes (Sacilotto & Abaid, 2021). No caso das filhas mais velhas, a frequente associação entre reconhecimento e desempenho de responsabilidades pode favorecer a construção de um autoconceito pautado na utilidade e na capacidade de corresponder às expectativas, impactando diretamente a autoestima.

Além disso, é importante considerar que o indivíduo passa a se perceber a partir das respostas e expectativas do outro. Conforme proposto por Cooley (1902), o sujeito tende a internalizar os olhares e avaliações externas como referência para a construção de sua própria imagem. Em contextos nos quais o reconhecimento está condicionado ao cumprimento de determinadas funções, pode ocorrer a formação de um senso de valor vinculado ao desempenho, especialmente quando esse padrão se estabelece de forma recorrente no ambiente familiar.

As relações familiares desempenham papel fundamental na organização da identidade, uma vez que mediam os primeiros processos de socialização e atribuição de significados. Winnicott (1965) destaca que o desenvolvimento emocional saudável está associado à presença de um ambiente suficientemente bom, capaz de oferecer suporte e condições para a expressão espontânea do sujeito. Essa noção se torna particularmente relevante no caso de filhas mais velhas que, diante de exigências excessivas ou da atribuição precoce de responsabilidades, podem desenvolver uma tendência à adaptação às demandas externas. Esse movimento pode dificultar o reconhecimento e a expressão de suas próprias necessidades, favorecendo a constituição de um self mais ajustado às expectativas do ambiente.

Essa dinâmica pode contribuir, ainda, para dificuldades na diferenciação entre desejos próprios e demandas externas, sobretudo quando o reconhecimento está associado à

capacidade de cuidar e assumir responsabilidades. Nesses casos, o sujeito pode desenvolver uma orientação predominantemente voltada ao outro, tomando as necessidades alheias como principal referência. Tal configuração impacta diretamente a forma como se percebe e se posiciona nas relações, podendo levar à manutenção de padrões relacionais marcados pela centralidade no cuidado e pela responsabilização excessiva.

Diante do exposto, a formação da identidade e da percepção de si configuram-se como processos essencialmente relacionais, nos quais as experiências familiares exercem influência significativa. Ao considerar as especificidades dessas dinâmicas, observa-se que o lugar ocupado pela filha mais velha pode contribuir para a construção de formas particulares de se perceber e se posicionar no mundo. Quando o valor pessoal passa a ser mediado pelo cumprimento de expectativas e pela centralidade no cuidado com o outro, há maior probabilidade de que esses padrões se mantenham na vida adulta, influenciando a maneira como essas mulheres estabelecem vínculos, lidam com responsabilidades e constroem sua relação consigo mesmas.

Essa internalização do cuidado, frequentemente associada ao lugar ocupado pelas filhas mais velhas, repercute diretamente em suas experiências emocionais e relacionais ao longo da vida. As exigências vivenciadas de maneira contínua produzem efeitos como a sobrecarga emocional e influenciam a construção de padrões de vínculo, evidenciando a permanência de dinâmicas que naturalizam a centralidade do cuidado como responsabilidade feminina, em vez de reconhecê-la como resultado de processos históricos, sociais e familiares. Essas dinâmicas se tornam ainda mais evidentes quando analisadas sob a ótica das construções sociais de gênero.

A análise dos papéis assumidos no âmbito familiar demanda a consideração das construções sociais de gênero, visto que as expectativas direcionadas a homens e mulheres são historicamente elaboradas e continuamente reproduzidas no tecido social, não ocorrendo de maneira neutra. A socialização de gênero, iniciada desde a infância, orienta comportamentos, valores e formas de inserção social, contribuindo para a internalização de normas que definem o que é esperado de cada sujeito com base em seu gênero (Gilligan, 1982).

Nesse contexto, a análise da experiência de filhas mais velhas se torna particularmente relevante, na medida em que evidencia como essas normas são operacionalizadas no interior das dinâmicas familiares. No caso das mulheres, a compreensão da história do trabalho e das

contribuições da teoria feminista permite identificar como o lugar socialmente atribuído às meninas está associado a expectativas precoces de cuidado, maturidade e responsabilidade. Chodorow (1978) demonstra que a identidade feminina se constitui, desde a infância, a partir de uma orientação relacional, forjada nas interações familiares e nos processos de socialização de gênero. Assim, enquanto meninas tendem a ser incentivadas à empatia e à responsabilidade relacional, os meninos são, em geral, direcionados à autonomia e à independência.

Tais diferenciações estão diretamente relacionadas às estruturas patriarcais que organizam a sociedade, nas quais a divisão sexual do trabalho estabelece uma separação entre as esferas produtiva e reprodutiva. De acordo com Federici (2017), o trabalho reprodutivo — que inclui o cuidado com a casa, com os filhos e com o bem-estar familiar — foi historicamente atribuído às mulheres, sendo naturalizado como extensão de características consideradas “femininas”.

Essa construção contribui para a desvalorização do trabalho de cuidado que, apesar de fundamental para a sustentação da vida social, permanece amplamente invisível e pouco legitimado. Tal invisibilidade está intrinsecamente ligada à lógica patriarcal que organiza as relações sociais, nas quais atividades associadas ao masculino tendem a ocupar posições de maior prestígio e visibilidade. Em contrapartida, as práticas desempenhadas pelas mulheres são frequentemente tratadas como naturais, o que dificulta sua compreensão como trabalho propriamente dito ou como contribuição social relevante (Bourdieu, 2002; Federici, 2017).

Estudos sobre mulheres e trabalho de cuidado indicam que essa dinâmica ultrapassa os limites do espaço doméstico, estendendo-se a contextos como o acadêmico e o profissional. Nesses ambientes, observa-se a manutenção da expectativa de que as mulheres assumam a responsabilidade pelo bem-estar coletivo, reforçando a associação entre feminilidade e cuidado (Guedes et al., 2023; Sampaio, 2022). Assim, o cuidado deixa de ser apenas uma prática cotidiana e passa a constituir um eixo estruturante da identidade feminina, influenciando modos de agir e de se posicionar socialmente.

No âmbito familiar, essa lógica se expressa de forma ainda mais acentuada nas relações entre irmãos. Entre as filhas mais velhas, é recorrente a atribuição de responsabilidades relacionadas à organização da rotina e à mediação das relações, o que amplia sua carga de deveres no interior do grupo familiar. Entretanto, tais contribuições nem sempre são reconhecidas de forma equivalente às dos irmãos homens, cujas conquistas tendem a receber maior valorização. Como resultado, as primogênitass frequentemente precisam mobilizar esforços mais intensos para obter níveis semelhantes de reconhecimento.

Consequentemente, a experiência dessas mulheres é marcada não apenas pela sobrecarga de responsabilidades, mas também pela necessidade constante de validação de seu valor e de suas realizações. Ao longo do tempo, essas vivências podem ser internalizadas, contribuindo para a constituição de traços duradouros que influenciam a forma como essas mulheres compreendem o amor, o dever e o reconhecimento, tanto no âmbito familiar quanto em outras esferas da vida social.

Logo, a articulação entre gênero e cuidado não opera de forma abstrata, e sim se materializa nas relações cotidianas, especialmente no interior das famílias, onde as expectativas são transmitidas e internalizadas desde cedo. É nesse cenário que a posição da filha mais velha adquire contornos ainda mais específicos, especialmente quando a ordem de nascimento se combina às normas de gênero para produzir um lugar de responsabilização singular.

4. A DINÂMICA FAMILIAR E O FENÔMENO DA FILHA MAIS VELHA

O exame das dinâmicas familiares requer a consideração de múltiplos fatores, dentre os quais se destaca a ordem de nascimento, visto que a posição ocupada pelos filhos no sistema familiar pode influenciar expectativas, funções e formas de inserção nas relações. A teoria da ordem de nascimento sugere que diferentes posições entre irmãos estão associadas a experiências específicas que podem impactar o desenvolvimento da personalidade e a forma como o indivíduo se percebe e se relaciona com o mundo (Adler, 1928). Para o autor, o primeiro filho tende a vivenciar um contexto marcado por maiores exigências, responsabilidades e expectativas. Contudo, faz-se importante destacar a necessidade da não generalização, já que é uma análise que depende da cultura e configurações familiares diversas.

Nesse contexto, o primogênito tende, em muitos arranjos familiares, a vivenciar maiores níveis de exigência e responsabilidade, especialmente por ser o primeiro a ocupar determinado lugar na estrutura familiar. De acordo com Sulloway (1996), filhos mais velhos frequentemente apresentam maior orientação para normas, senso de organização e responsabilidade, características que podem ser reforçadas pelas expectativas parentais.

Ao considerar a intersecção entre ordem de nascimento e gênero, observa-se que a experiência da filha mais velha assume contornos particulares. As expectativas associadas à primogenitura podem se articular às normas de gênero socialmente construídas, que

historicamente atribuem às mulheres funções relacionadas ao cuidado, à mediação de conflitos e à manutenção dos vínculos familiares. Dessa forma, a filha mais velha pode ser posicionada, explícita ou implicitamente, em um lugar de maior responsabilização no âmbito doméstico e relacional.

A partir da perspectiva sistêmica, Minuchin (1974) destaca que as famílias se organizam por meio de padrões estruturais que definem papéis e limites. Nesse sentido, é recorrente que o filho mais velho ocupe uma posição intermediária entre pais e irmãos. No caso das primogênicas, essa posição pode, em determinados contextos, aproximar-se de um papel de “segunda mãe”, no qual responsabilidades relacionadas ao cuidado dos irmãos e à organização da dinâmica familiar são atribuídas de forma mais intensa.

Paralelamente, o termo “síndrome da filha mais velha” tem ganhado visibilidade em discursos contemporâneos, especialmente em ambientes digitais, sendo utilizado para descrever experiências de sobrecarga, autocobrança e tendência à priorização das necessidades alheias. Observa-se que essa experiência pode estar associada tanto a características valorizadas socialmente – como autonomia e liderança –, quanto a aspectos que impactam negativamente o bem-estar psicológico – como ansiedade, perfeccionismo, dificuldade em estabelecer limites e tendência à autoexigência elevada – (Eshleman, 2024). Embora o termo não constitua uma categoria diagnóstica formal, nem possua reconhecimento nos sistemas classificatórios da psicopatologia, ele opera como uma construção discursiva que dá visibilidade a vivências recorrentes relatadas por mulheres que ocupam essa posição familiar.

Ademais, a literatura aponta que as responsabilidades atribuídas à filha mais velha não se restringem ao contexto familiar imediato, estendendo-se para outros âmbitos da vida. A tendência a assumir funções de liderança, cuidado e organização pode ser reproduzida em contextos acadêmicos, profissionais e afetivos, influenciando a forma como essas mulheres se posicionam diante de demandas e expectativas (Adler, 1928; Sulloway, 1996). Logo, a experiência de ser primogênita contribui para a construção de padrões relacionais marcados pela responsabilidade e pela centralidade no cuidado com o outro.

Portanto, a análise da ordem de nascimento, articulada às questões de gênero e às dinâmicas familiares, permite compreender como o papel da filha mais velha é socialmente construído e subjetivamente vivenciado. Ao ocupar uma posição que concentra expectativas de responsabilidade e maturidade, a primogênita tende a desenvolver formas específicas de se relacionar consigo mesma e com os outros, o que pode diretamente impactar sua identidade,

suas relações interpessoais e sua saúde mental. Uma das expressões mais concretas dessa responsabilização precoce é a parentificação.

A parentificação pode ser compreendida como o processo pelo qual uma criança ou adolescente é convocada a assumir funções que caberiam aos cuidadores adultos, implicando uma inversão das posições geracionais dentro do sistema familiar (Minuchin, 1974; Bowen, 1978). Nesse processo, a criança deixa de vivenciar seu próprio desenvolvimento para gravitar em torno das carências e expectativas dos adultos que a cercam. Jurkovic (1997) aprofundou esse conceito ao destacar que a parentificação não é um fenômeno homogêneo, podendo se manifestar em diferentes graus e formas, sendo fortemente influenciada por fatores como idade, gênero, contexto cultural e estrutura familiar.

Essa inversão se manifesta de duas formas interligadas: a parentificação funcional, que diz respeito à assunção de tarefas práticas e logísticas de cuidado – como cozinhar, cuidar de irmãos menores, realizar tarefas domésticas e responsabilidades da rotina familiar – e a parentificação emocional, que envolve a gestão de conflitos, tensões e necessidades afetivas daquela família (Jurkovic, 1997; Hooper, 2007). Embora ambas existam de forma interligada, a parentificação emocional tende a ser associada a consequências psicológicas mais significativas, uma vez que implica uma demanda afetiva mais intensa e menos visível.

Se torna importante, porém, distinguir a parentificação de uma distribuição saudável de responsabilidades dentro de um contexto familiar. Nem toda participação da criança nas tarefas domésticas pode ser interpretada como parentificação, sendo relevante observar que o que a caracteriza como tal é a ausência de reciprocidade e desproporcionalidade entre o que é exigido e o que o sujeito é capaz de oferecer naquela fase de seu desenvolvimento, como apontado por Hooper (2007). Quando as responsabilidades atribuídas sistematicamente ultrapassam as possibilidades daquele indivíduo, comprometendo vivências típicas da infância e adolescência, configura-se, então, um cenário de responsabilização precoce que pode deixar marcas duradouras na subjetividade.

Em relação às consequências, uma revisão recente aponta que a parentificação está amplamente associada a efeitos negativos no desenvolvimento, incluindo sofrimento psicológico, dificuldades acadêmicas e comportamentos de risco, além de impactos de longo prazo como dificuldade em estabelecer limites, tendência à autoexigência elevada, perfeccionismo e reprodução do papel de cuidadora em outros contextos relacionais (Masiran et al., 2023). Ao mesmo tempo, o mesmo estudo reconhece que os efeitos desse fenômeno não

são somente negativos, uma vez que, em determinadas condições – como a presença de suporte emocional e vínculos fraternos saudáveis –, a experiência pode favorecer o desenvolvimento de empatia, maturidade e senso de responsabilidade. Essa ambivalência é clinicamente relevante, pois indica que os impactos da parentificação dependem não apenas de sua ocorrência, mas da sua intensidade, do contexto e dos recursos disponíveis para aquele indivíduo (Jurkovic, 1997).

Tais padrões se consolidam conforme a criança internaliza a função de cuidadora como um traço da sua própria identidade, o que dificulta, na vida adulta, a diferenciação entre sua essência subjetiva e o papel que aprendeu a desempenhar. Ademais, esse processo ganha nuances ainda mais complexas quando existe o recorte de gênero. A literatura contemporânea colabora sinalizando que pessoas do sexo feminino são desproporcionalmente mais demandadas a assumir papéis parentais do que pessoas do sexo masculino, com ênfase, sobretudo, no suporte emocional e na gestão do cotidiano doméstico (Hooper et al., 2007). Assim, no caso das filhas mais velhas, a parentificação é, também, um fenômeno de gênero, no qual a posição de primogênita e a condição de mulher se articulam para intensificar a responsabilização precoce.

A parentificação representa, então, um dos mecanismos centrais pelos quais a responsabilização precoce se instala na subjetividade da filha mais velha. Contudo, seus efeitos não se limitam ao período em que ocorre, desdobrando-se em padrões relacionais, emocionais e identitários que atravessam a vida adulta. Esses impactos psicológicos, examinados de forma mais ampla a seguir, dizem respeito tanto às relações interpessoais quanto às dimensões da saúde mental dessas mulheres.

5. CONSEQUÊNCIAS PSICOLÓGICAS E REFLEXOS NAS RELAÇÕES INTERPESSOAIS

A atribuição recorrente de responsabilidades no contexto familiar pode produzir efeitos significativos na experiência emocional dos indivíduos, especialmente quando tais demandas são vivenciadas de forma precoce e contínua. A sobrecarga emocional, nesse sentido, refere-se ao acúmulo de exigências afetivas e práticas que ultrapassam a capacidade do sujeito de elaborá-las de forma saudável, podendo gerar sentimentos de exaustão, ansiedade e tensão constante (Lazarus & Folkman, 1984; Hochschild, 1983). Ainda que essas experiências variem conforme fatores como contexto sociocultural, configuração familiar e

recursos de apoio disponíveis. Observa-se que, em determinadas dinâmicas familiares, há uma distribuição desigual de responsabilidades, concentrando expectativas em alguns membros específicos.

Nesse cenário, a posição ocupada pelas filhas mais velhas merece destaque, sobretudo em contextos atravessados por expectativas de gênero que historicamente associam às mulheres funções de cuidado e disponibilidade emocional. Nesses casos, a sobrecarga tende a se intensificar, uma vez que tais sujeitos são frequentemente convocados, de maneira implícita, a assumir responsabilidades que extrapolam suas possibilidades desenvolvimentais (Jurkovic, 1997). Ao mesmo tempo, é importante considerar que a assunção precoce de responsabilidades pode também favorecer o desenvolvimento de habilidades como autonomia, senso de responsabilidade e empatia, ainda que, não raramente, esses ganhos estejam acompanhados de custos emocionais significativos (Masiran et al., 2023).

Além disso, a vivência de sobrecarga emocional está frequentemente associada à dificuldade de estabelecer limites nas relações interpessoais, especialmente quando o sujeito se habitua a priorizar as necessidades alheias em detrimento das próprias. Segundo Bowen (1978), os padrões relacionais desenvolvidos no contexto familiar tendem a se reproduzir ao longo da vida, influenciando a forma como o indivíduo se posiciona em seus vínculos. Dessa forma, experiências marcadas por responsabilidades excessivas podem contribuir para a consolidação de padrões relacionais caracterizados por uma centralidade no cuidado com o outro, dificultando a construção de relações mais equilibradas e recíprocas.

No campo das relações interpessoais, tais padrões podem se expressar por meio de comportamentos de hiperresponsabilização, necessidade de controle, dificuldade em delegar tarefas e tendência a assumir o papel de mediador emocional. Considerando a perspectiva de Bowlby (1969), os vínculos estabelecidos na infância constituem a base para os padrões de apego ao longo da vida, influenciando a forma como o sujeito vivencia suas relações afetivas. Assim, quando as experiências iniciais são marcadas por exigências constantes de adaptação às necessidades do outro, podem emergir padrões de vínculo caracterizados por dependência emocional, medo de rejeição ou dificuldade em reconhecer e legitimar as próprias necessidades.

No caso das filhas mais velhas, tais dinâmicas podem contribuir para a construção de relações nas quais o cuidado com o outro se torna um elemento central, sendo frequentemente associado ao próprio valor pessoal. Isso pode levar à repetição de padrões em que essas mulheres assumem posições de responsabilidade emocional em diferentes contextos, como

relações amorosas, familiares e profissionais, mantendo uma lógica de funcionamento orientada pela atenção às demandas alheias.

Outrossim, as repercussões desse papel tendem a se estender para a vida adulta, influenciando não apenas as relações interpessoais, mas também a forma como essas mulheres lidam com suas próprias emoções e limites. A dificuldade em reconhecer sinais de exaustão, a presença de elevados níveis de autoexigência e a busca constante por validação podem ser compreendidas como desdobramentos de experiências nas quais o reconhecimento esteve condicionado ao desempenho de funções específicas (Rosenberg, 1965; Hooper, 2007). Dessa forma, a sobrecarga emocional deixa de se configurar apenas como uma condição circunstancial e passa a constituir um padrão de funcionamento relativamente estável, com impactos diretos sobre o bem-estar psicológico.

Portanto, diante de tudo que foi exposto, observa-se que a experiência da filha mais velha não pode ser compreendida de forma isolada, mas sim como resultado da articulação entre fatores familiares, culturais, sociais e subjetivos. A organização da família, as construções de gênero e a posição ocupada na ordem de nascimento configuram um conjunto de expectativas e responsabilidades que influenciam diretamente a construção da identidade, da autoestima e da forma de se relacionar e ver o mundo (Solloway, 1996).

Nesse contexto, a centralidade atribuída ao cuidado e à responsabilidade tende a produzir impactos que se estendem para além do ambiente familiar, repercutindo no resto da vida por meio de padrões relacionais, formas de vínculo e experiências emocionais específicas. Assim, a análise desses elementos permite compreender de maneira mais aprofundada como o lugar da filha mais velha é construído e vivenciado, evidenciando a importância de investigar suas implicações psicológicas e interpessoais a partir da perspectiva das próprias mulheres que ocupam a posição da primeira filha na família.

Os padrões relacionais e emocionais descritos até aqui encontram uma expressão ainda mais específica no conceito de carga mental, que permite nomear uma dimensão do sofrimento feminino frequentemente invisível e que atravessa diferentes esferas da vida das filhas mais velhas, articulando-se diretamente à sua saúde mental.

Compreender essa dimensão em profundidade requer a consideração de um conceito que tem ganhado crescente atenção nas pesquisas sobre gênero e trabalho: a carga mental. Diferente da sobrecarga física, a carga mental se refere ao trabalho cognitivo e emocional invisível de antecipar, planejar, organizar e gerenciar o que um grupo precisa, sendo um

trabalho que raramente é reconhecido como tal justamente por não ser visto (Damingier, 2019). É uma forma de trabalho que não tem fim de expediente, que acontece mesmo durante o sono, e que recai prioritariamente sobre as mulheres em diferentes contextos da vida.

Hochschild (1993) já havia falado sobre essa experiência ao descrever o que denominou de trabalho emocional: esforço de gerenciar as próprias emoções e as emoções alheias como parte de uma função social esperada. Em contextos familiares, esse trabalho emocional é naturalizado como uma extensão feminina, não possuindo o reconhecimento merecido. Mesmo em arranjos familiares aparentemente igualitários, a responsabilidade pelo planejamento e pela carga mental do grupo recai, de forma contínua, sobre as mulheres, gerando uma assimetria do cuidado. Esse processo impõe um estado de vigilância que afeta de forma direta a saúde mental e o bem-estar feminino.

No caso das primogênnitas, a carga mental aparece antes, uma vez que, mesmo anteriormente à vida adulta, essas meninas já exercem essas funções ao estarem constantemente lembrando dos compromissos dos irmãos, organizando rotinas, monitorando o estado emocional dos pais e prevendo conflitos. Esse exercício precoce da carga mental não apenas esgota recursos cognitivos e emocionais que deveriam estar disponíveis para o próprio desenvolvimento, como também consolida um padrão de funcionamento na qual existe a valorização das necessidades alheias.

Os impactos desse processo na saúde mental são significativos, visto que é indicado que a exposição contínua à sobrecarga e à carga mental está associada ao desenvolvimento de quadros ansiosos, ao esgotamento psicológico, à incapacidade de relaxar e a estados depressivos (Lazarus & Folkman, 1984; Hochschild, 1983). Esses sintomas ainda podem ser agravados pela dificuldade de reconhecer o próprio sentimento como legítimo. Guedes et al. (2023) reforçam que o trabalho de cuidado feminino, por sua invisibilidade social, é raramente nomeado como fonte de adoecimento, dificultando o reconhecimento individual e, conseqüentemente, a busca por suporte.

Além disso, é importante considerar que, quando uma mulher internaliza, desde a infância, que a sua responsabilidade é garantir o bem-estar coletivo, ela passa a ser aquela que não pode deixar de fazer, ou seja, se torna uma posição subjetiva. Esse movimento implica que o espaço interno disponível para o próprio desejo e descanso é progressivamente ocupado pelas demandas desse papel, resultando em uma subjetividade organizada pela disponibilidade ao outro, onde o alívio só é possível se todas as necessidades externas forem atendidas – o que raramente acontece – (Hochschild, 1983).

Diante disso, compreender a carga mental como dimensão central da experiência das filhas mais velhas é fundamental não apenas para nomear o sofrimento que produz, mas para reconhecer este como resultado de processos históricos, culturais e familiares, e não como características pessoais. Portanto, essa compreensão constitui um passo necessário para a psicologia comprometida com o bem-estar das mulheres.

6. RESULTADOS

A tabela a seguir apresenta uma síntese das principais falas das participantes organizadas por categoria temática, permitindo uma visualização comparativa dos conteúdos produzidos nas entrevistas. O objetivo é evidenciar tanto as convergências quanto as especificidades presentes nos relatos de cada participante em relação às categorias identificadas na análise de conteúdo.

Tabela 2 - Principais respostas das entrevistas por categoria temática

Categoria Temática	Alice	Carolina	Patrícia
RESPONSABILIDADES E EXPECTATIVAS FAMILIARES			
Parentificação Funcional	"Às vezes eu fico ensinando atividade de casa pra ela [...] o que não necessariamente é uma função somente dos pais, mas na minha cabeça é uma função muito dos pais, e eles não fazem, mas eu faço."	"Imagina uma criança de 12 anos fazendo comida. [...] Eu tinha também que buscar minhas irmãs no colégio."	"Quando eu tinha 9 anos, eu fui para um conselho tutelar, falar em nome da minha mãe."
Parentificação Emocional	—	"O papel que não é meu de falar do que elas estão fazendo errado e o que elas estão fazendo certo."	"A briga que minha mãe tinha com meu pai, eu tive que ter, sabe? Então eu briguei com meu pai duas vezes esse ano já por conta de pensão, que não é um papel de um filho, né?"
Expectativas e Exemplaridade	"Você vai ter que ser um bom exemplo pra ela, você vai ter que cuidar dela [...] Vai ter que ensinar ela a fazer as coisas."	"Aquela expectativa de eu me formar primeiro, arrumar trabalho primeiro, fazer tudo primeiro."	"Você vai ter um emprego bom; você vai estudar mais; você vai ensinar o seu irmão; você tem que ser inteligente; você tem que ser perfeita."
Divisão de Tarefas por Gênero	"Eu sempre fui muito mais cobrada. Mas assim, em questões de autoimagem mesmo, eu acho que	—	"Quem vai lavar os pratos sou eu, não vai ser meu irmão. Até porque ele é homem, né? [...] E eu sou mulher. E sou mais

Categoria Temática	Alice	Carolina	Patrícia
	a gente é cobrada na mesma moeda."		velha. Tem que fazer alguma coisa? Eu sou a primeira opção."
IDENTIDADE E PERCEPÇÃO DE SI			
Supressão da Infância e Amadurecimento Forçado	"Hoje em dia eu não consigo fazer isso com a facilidade que eu fazia antes porque eu tenho uma pessoa que está olhando para mim de exemplo."	"Apesar de ser uma fase que eu deveria estar brincando com meus amigos [...] eu perdia mais tempo fazendo outras atividades que eu tinha que fazer para minhas irmãs."	"Tomei muito à frente das coisas na minha vida, de modo geral, porque eu tinha que tomar desde pequena."
Internalização da Autossuficiência	"Eu sinto que não posso falhar nisso."	—	"Pat não precisa de banca; Pat não precisa de alguém ensinando, então Pat vai se explicar. [...] era um peso de eu tinha que conseguir, não era: Você quer uma ajuda?"
REPERCUSSÕES RELACIONAIS E EMOCIONAIS			
Sobrecarga, Traumas e Exaustão Emocional	"Eu tô aprendendo a colocar limites também."	"Na época eu tinha depressão e ficava super mal. Tinha dias que eu dormia acho que 12 horas por dia."	"Eu faço medicina, sabe? Não que não fosse um sonho meu, mas também era uma coisa que eu tinha que conseguir, senão eu ia ser um desgosto."
Condicionalidade do Valor Pessoal e Injustiça	"Às vezes me pergunto se eu realmente quero algo ou só quero pra poder servir de exemplo."	"Ela ficou pra sofrer no meu lugar. [...] Eu me senti culpada, inclusive, por sair de casa porque eu ia deixar tudo pra ela."	"Um sentimento mais de injustiça. De que outra pessoa pode fazer, mas esse papel tá sendo atribuído a mim porque eu sou eu."

Fonte: Elaboração própria a partir dos dados da pesquisa (2026).

A leitura da tabela evidencia uma convergência significativa entre as participantes no que diz respeito às experiências de parentificação funcional e às expectativas de exemplaridade, sendo essas dimensões presentes nos relatos das três, ainda que com particularidades em cada trajetória.

Além disso, destaca-se a presença consistente de relatos associados à sobrecarga emocional e à condicionalidade do valor pessoal, o que indica que os impactos psicológicos da responsabilização precoce não se restringem ao período da infância, mas se estendem às formas como essas mulheres percebem e se posicionam nas relações na vida adulta. As ausências também são interessantes, pois informam, por exemplo, que a parentificação emocional aparece de forma mais marcante nos relatos de Carolina e Patrícia, enquanto Alice a expressa de forma mais velada, o que sugere diferentes formas de vivenciar e nomear o fenômeno.

Cabe ressaltar que as falas apresentadas não se esgotam em sua função ilustrativa, constituindo dados que posicionam como cada participante nomeia, percebe e significa sua própria experiência. A singularidade de cada relato, mesmo diante das convergências observadas, evidencia que o fenômeno investigado é vivenciado de forma subjetiva e particular. Os conteúdos aqui sinalizados serão retomados nos tópicos seguintes, nos quais os resultados obtidos serão articulados ao referencial teórico que sustenta este estudo.

6.1. A PERCEPÇÃO DO PAPEL E A PARENTIFICAÇÃO

Os resultados produzidos a partir das entrevistas permitem ir além do que o termo “síndrome da filha mais velha” nomeia popularmente, revelando os mecanismos concretos que sustentam e produzem esse fenômeno dentro do sistema familiar. Assim, os achados nos trazem, de forma consistente, que o papel de filha mais velha é vivenciado em um conjunto estruturado de obrigações que ultrapassam o que seria esperado de uma criança ou adolescente no seu processo de desenvolvimento. Esse fenômeno se manifesta tanto no dia a dia prático da família quanto nas responsabilidades emocionais e relacionais assumidas pelas participantes, caracterizando o que a leitura chama de parentificação.

Compreende-se por parentificação o processo pelo qual um filho – menor de idade – é convocado a assumir funções que caberiam aos cuidadores adultos, havendo, então, uma inversão das posições geracionais dentro desse sistema familiar (Minuchin, 1974; Bowen, 1978). Os dados evidenciam, porém, que essa inversão é vivida com plena consciência pelas participantes de vários momentos. Essa consciência do deslocamento, aliada à dificuldade de sair do papel, é o que torna o fenômeno particularmente significativo do ponto de vista psicológico, e é ela que organiza as duas dimensões – funcional e emocional – identificadas nos relatos coletados.

A parentificação funcional se manifesta de maneira bastante evidente nas falas das participantes por meio de relatos de responsabilidades domésticas e de cuidados assumidos precocemente, como cozinhar, buscar irmãos na escola, ensinar tarefas e até intervir em situações de risco envolvendo os irmãos mais novos. O que chama atenção nessas narrativas não é apenas o conteúdo das tarefas em si, mas o reconhecimento das próprias participantes de que tais funções não deveriam lhes pertencer. Uma delas nomeia essa tensão de forma enfática: “O que não necessariamente é uma função somente dos pais, mas na minha cabeça é uma função muito dos pais, e eles não fazem, mas eu faço.” Essa consciência em saber que ocupa um lugar que não é seu ilustra o que Minuchin (1974) descreve como perturbação dos limites geracionais, na qual a criança é deslocada de sua função original para atuar como um suporte para os pais.

Nesse contexto, é relevante destacar que a relação com os irmãos ocupa um lugar central nessa dinâmica. Silva e Lucas (2020) apontam que o vínculo fraterno constitui uma das relações mais duradouras da vida humana, iniciando-se na infância e persistindo ao longo do tempo, funcionando como um laboratório para as relações sociais mais amplas. Todavia, para as filhas mais velhas, esse vínculo tende a ser atravessado por uma assimetria de responsabilidades, ou seja, a primogênita não apenas convive com os irmãos, mas é sistematicamente posicionada como responsável por eles, o que transforma a relação fraterna em mais um espaço de exercício do papel de cuidadora. Essa assimetria aparece com nitidez nas falas das participantes, que descrevem a relação com os irmãos não como uma troca entre pares, mas como uma extensão do papel parental que lhes foi atribuído.

Já a parentificação emocional aparece nos relatos como uma assunção de funções de mediação em conflitos familiares que caberiam aos adultos, como intermediar briga dos pais, representar interesses da família em contextos institucionais e gerenciar tensões. Uma das participantes, por exemplo, descreve ter sido escolhida, ainda quando pequena, para falar em nome da mãe em situações complexas, e relata que, na vida adulta, segue sendo acionada como principal mediadora dos conflitos parentais. Esse mecanismo corresponde ao que foi chamado por Bowen (1978) de triangulação, que é quando uma terceira pessoa é incorporada a uma díade conflituosa para regular a tensão do sistema familiar emocional. Esse dado se torna ainda mais significativo porque a participante reconhece a inadequação do papel e, ainda assim, permanece nele, apontando para a lealdade familiar como organizadora das posições subjetivas.

Para além da parentificação, os dados coletados indicam que o papel de filha mais velha é fortemente estruturado por expectativas de exemplaridade e desempenho que recaem sobre as participantes tanto de forma explícita quanto de forma implícita. Nessas trajetórias, ser a primogênita implica não apenas cuidar, mas ser modelo, fazendo tudo primeiro, abrindo caminho, correspondendo a um padrão que os irmãos mais novos possam seguir. Os relatos se encontram ao descrever uma série de cobranças internalizadas ao longo do tempo, as quais se expressam na busca por sucesso acadêmico, profissional e comportamental que a família projeta nessa primeira nascida, como no exemplo: “aquela expectativa de me formar primeiro, arrumar trabalho primeiro, fazer tudo primeiro...”. O que chama atenção nesse exemplo é que revela um ritmo incessante que não se dissolve com o tempo, mas se reconfigura.

A mesma participante relata que, agora na vida adulta, segue sentindo dificuldade em se permitir o alívio que antes encontrava ao lembrar que o mundo não estava de olho nela, pois agora “eu tenho uma pessoa que está olhando para mim de exemplo. Então eu sinto que eu preciso correr atrás, eu preciso fazer as coisas, eu preciso ser uma pessoa muito brilhante.” Contudo, cabe notar que essa dinâmica não é vivenciada de forma exclusivamente opressiva, pois é reconhecido que ser modelo “faz com que eu queira fazer mais coisas e me aplicar mais nas coisas.” Sulloway (1996) aponta que os primogênitos tendem a interiorizar as expectativas parentais de forma mais intensa do que os outros filhos, desenvolvendo maior orientação normativa e senso de responsabilidade. E é justamente nessa ambivalência entre peso e mobilização que reside a complexidade psicológica do fenômeno, o que esta pesquisa não apenas confirma, mas amplia ao mostrar como esse processo se intensifica quando é atravessado pelo gênero.

É nesse ponto que a dimensão de gênero emerge como fator determinante na configuração e no agravamento do papel, pois, para as entrevistadas, ser a mais velha e ser mulher são condições que se somam e se potencializam. “Quem vai lavar os pratos sou eu, não vai ser o meu irmão. Até porque ele é homem, né?! E isso já adiciona mais alguma coisa. E eu sou mulher. E sou a mais velha. Tem que fazer alguma coisa? Eu sou a primeira opção.” Fica evidente, então, o mecanismo de articulação entre gênero e ordem de nascimento, produzindo um lugar de dupla convocação. A primogênita é chamada prioritariamente não só pela sua posição na família, mas porque ser mulher já pressupõe, culturalmente, a função do cuidado.

Essa lógica se encontra na ideia da divisão sexual do trabalho, segundo a qual o trabalho reprodutivo foi historicamente naturalizado como um atributo feminino, tornando-se

invisível enquanto trabalho e, então, irrecusável enquanto obrigação (Federici, 2017; Henington, 2025; Guedes et al., 2023). Os resultados dessa pesquisa mostram que esse processo de naturalização não ocorre apenas na vida adulta, se iniciando de forma precoce no interior do sistema familiar, posto sobre meninas ainda em processo de desenvolvimento infantil. Nesse sentido, o ato de cuidar não é fruto de uma escolha, mas sim de uma imposição, e sua recusa tende a ser interpretada não como um limite legítimo, mas como uma falha moral ou de caráter (Gilligan, 1982).

Portanto, a intersecção entre gênero e primogenitura estabelece uma posição subjetiva única para essas jovens, marcada pelo aprendizado, desde cedo, de que a sua existência se valida na medida em que serve ao outro. Trata-se de um processo que, conforme discutido nos próximos tópicos, gera impactos profundos na saúde mental e na estruturação da identidade.

6.2. A SUPRESSÃO DA INFÂNCIA E A AUTOSSUFICIÊNCIA

As evidências deste estudo demonstram que as cobranças direcionadas à filha mais velha não se limitam ao plano comportamental ou externo, sendo introjetadas pelo sujeito, estruturando a forma como ela se percebe, interage consigo e atribui sentido à sua existência. O que emerge das falas das entrevistadas é a descrição de uma infância vivida de forma encurtada, na qual o tempo que deveria ser dedicado ao brincar, ao errar, e ao simplesmente ser criança foi sistematicamente ocupado por obrigações que não deveriam pertencer àquela parte da vida. Esse dado é especialmente relevante quando se considera que, do total de unidades de registro analisadas, a categoria de ‘Supressão da Infância’ e ‘Amadurecimento Forçado’ concentrou 21 ocorrências (14,9%), sendo o código ‘IDENTIDADE’ o mais frequente (n=10), o que evidencia que a privação das vivências infantis deixou marcas profundas na forma como essas mulheres constroem sua percepção de si.

Ao privar o sujeito de vivências essenciais na infância e adolescência, o meio opera o que Winnicott (1965) chama de falha ambiental, que se trata de um cenário em que o ambiente, em vez de fornecer o suporte necessário, impõe exigências que o forcem a uma adaptação precoce. Uma das participantes colabora: “apesar de ser uma fase em que eu deveria estar brincando com meus amigos e fazendo outras coisas [...] eu perdia mais tempo fazendo outras atividades que eu tinha que fazer para minhas irmãs.” Novamente, o reconhecimento retrospectivo do que deveria ter vivido, mas não viveu, indica que a entrevistada acessa a dimensão da perda, ainda que essa perda tenha sido silenciada no

momento em que ocorreu. Outra participante resume o efeito duradouro dessa dinâmica em uma frase que condensa causa e consequência: “tomei muito à frente das coisas na minha vida, de modo geral, porque eu tinha que tomar desde pequena.” O “porquê” nessa fala revela que a antecipação da vida adulta não foi uma característica inata, mas uma resposta adaptativa a um ambiente que assim o exigia.

Esse dado é importante, pois toca em uma das dimensões mais sensíveis ao evidenciar a linha tênue que separa os traços genuínos de personalidade dessas mulheres daqueles moldados pelas exigências do papel de filha mais velha. Erikson (1950) descreve a identidade como um processo dinâmico construído na interação entre sujeito e ambiente, e não como algo que precede essa interação. O eco dessa teoria se faz presente no relato de uma das participantes que, ao questionar a mãe sobre o tratamento diferenciado em relação ao irmão, rebateu a justificativa de que possuíam personalidades distintas com a réplica psicologicamente precisa de que “minha personalidade também se desenvolveu a partir do tratamento que tive a vida toda.” Assim, os processos de subjetivação são construídos precisamente nas relações sociais e culturais, o que significa que aquilo que essas mulheres podem compreender como “jeito de ser” é, em grande medida, um padrão adaptativo construído e firmado ao longo de anos de demandas persistentes (Vygotsky, 1991). O papel de primogênita colonizou o processo de construção identitária.

Nesse contexto, a relação com os irmãos agrava ainda mais esse processo, já que as relações fraternas, embora transpassadas por reciprocidade e afeto, são também marcadas por assimetrias que se constroem ao longo da vida e se ressignificam em diferentes fases do desenvolvimento (Barbas & Portugal, 2021). As filhas mais velhas não apenas convivem com os irmãos, mas são posicionadas em relação a eles como a que ensina, cuida, orienta e resolve, enquanto os irmãos ocupam o lugar de quem recebe, o que é uma assimetria ainda mais interessante. Ao invés de circunstancial, essa configuração se torna estrutural, reforçando o papel de cuidadora como identidade.

Consequentemente, o efeito mais consistente desse processo, segundo os dados, é a internalização de um modo de funcionamento marcado pela autossuficiência. É descrita uma dificuldade persistente em pedir ajuda, em reconhecer limites e se permitir ocupar o lugar de quem é cuidada. Isso não apenas como um comportamento situacional, mas como um traço enraizado da identidade. A categoria ‘Internalização da Autossuficiência’ reuniu 19 ocorrências (13,5%), com ‘AUTOCOBrança’ como código mais frequente (n=8), o que demonstra que esse padrão é profundamente fixado como uma exigência dirigida a si mesma,

e não apenas vinda de forma externa, muitas vezes lida e interpretada como se precisar do outro fosse um fracasso pessoal: “porque eu acho que eu tenho que conseguir sem ajuda, porque outras pessoas conseguem.”

Uma outra entrevistada descreve como essa crença foi construída ativamente pelo ambiente familiar: “ ‘Pat não precisa de banca’; ‘Pat não precisa de alguém ensinando, então Pat vai se ensinar.’ [...] era um peso de eu tinha que conseguir, não era um ‘você quer ajuda?’”, evidenciando, curiosamente, que mais do que a falta de apoio e suporte, a total ausência da pergunta se faz presente. Isso revela que o sistema familiar sequer considerava a necessidade como uma possibilidade legítima, construindo, então, a ideia da autossuficiência.

Quando o ambiente familiar, repetidamente e ao longo dos anos, reflete para a filha mais velha a imagem de alguém que resolve, que não precisa de ajuda, que é forte e capaz, essa imagem passa a compor o núcleo da sua identidade. Porém, esse padrão convoca a tendência do sujeito a internalizar os olhares e avaliações como referência para a construção da sua própria imagem, no que chamamos de o “eu espelho” (Cooley, 1902), fazendo com que surja a necessidade de se provar mais e mais. Rosenberg (1965) e Sacilotto e Abaid (2021) complementam essa ideia ao apontar que a autoestima e o autoconceito se organizam a partir das avaliações recebidas nas relações próximas, e quando essas avaliações são atreladas ao desempenho e à competência, pedir ajuda se torna incompatível com a identidade construída. O resultado desse processo é uma autoestima que depende da manutenção de um comportamento autossuficiente, tornando-se vulnerável e frágil diante de qualquer situação de real desamparo: “Minha mãe fala que eu sempre fui autossuficiente, mas também desde pequena eu tive o meu irmão.”

Esta pesquisa ainda dá luz a uma consequência particularmente relevante desse processo: a dificuldade de habitar posições intermediárias nas relações. Existe uma tendência de, ao tentar se libertar do padrão de cuidar excessivamente do outro, oscilar para o extremo oposto, passando a se fechar completamente à empatia, com receio de que qualquer abertura sinalizasse disponibilidade: “eu me sinto vulnerável quando eu apresento essa empatia pras outras pessoas, como se ‘pronto, agora que eu estou disponível, então eu vou ser obrigada a ajudar essa pessoa o tempo todo, para sempre’.” Essa rigidez relacional, que essa participante mesmo identifica como pensamento de “8 ou 80”, pode ser compreendida por Bowen (1978) como baixa diferenciação do self, ou seja, uma dificuldade em se manter em contato com o outro sem perder o senso de si, o que leva à alternância entre fusão e distanciamento como estratégias de autorregulação.

Além disso, mais do que um padrão relacional, esse funcionamento traz que o distanciamento emocional não é uma escolha consciente de limite, e sim uma defesa, uma forma de antecipar a exigência evitando a disponibilidade, o que é um importante indicador de impacto na saúde mental. A lógica parece ser “se não estou presente, ninguém pode me cobrar.” Essa estratégia, ainda que adaptativa, aponta para uma dificuldade profunda em dizer não de forma direta. Não porque a participante desconheça seus limites, mas porque aprendeu, com o tempo, que expressá-los gera consequências: “antigamente eu só fazia o que os outros pediam, porque pra mim era muito menos cansativo do que ter uma briga sobre algo besta, do que ter uma briga sobre lavar um copo.” Portanto, o fechamento se torna o único recurso disponível para quem nunca teve permissão de recusar sem culpa.

De forma conclusiva, o que os dados evidenciam é que a supressão da infância não produz apenas perdas pontuais, mas produz, também, uma identidade organizada em torno da autossuficiência, do desempenho e da desconfiança em relação à própria necessidade. É sobre uma subjetividade construída a partir do que se aprendeu ser necessário ser, e é nessa distinção entre o self possível e o self construído que se constitui o núcleo do sofrimento psíquico dessas mulheres, e que se desdobra, como discutido nos tópicos seguintes, em repercussões concretas sobre a saúde mental e os vínculos interpessoais.

6.3. AUTOEXIGÊNCIA E PERFECCIONISMO

A autoexigência e o perfeccionismo constituem, de acordo com os dados desse estudo, dois dos efeitos mais consistentes e duradouros da responsabilização precoce vivenciada pelas filhas mais velhas. Ainda que esses traços sejam frequentemente lidos pelo meio social e pelas próprias participantes como características positivas da personalidade, a análise das colocações delas evidencia que tais características não se originam de uma inclinação natural ou de uma escolha, e sim da necessidade de adaptação a um ambiente que atrelou o reconhecimento ao desempenho impecável.

Os códigos ‘AUTOCOBANÇA’ (n=8) e ‘PERFECCIONISMO’ (n=2) foram agrupados na categoria ‘Internalização da Autossuficiência’, e sinalizam um padrão que se consolidou ao longo do tempo como resposta às demandas do papel. Porém, ao aplaudir essa autossuficiência precoce, o entorno social acaba por reforçar o aprisionamento dessas mulheres em um funcionamento de eterna vigilância, validando socialmente um desempenho que cobra um preço altíssimo. Dessa maneira, se cria um ciclo em que a vulnerabilidade é

silenciada, pois o único aceito e valorizado é aquele que se mostra invulnerável e capaz de suportar tudo.

O perfeccionismo é distinguido entre o perfeccionismo adaptativo – associado a padrões elevados acompanhados de flexibilização e satisfação – e o perfeccionismo desadaptativo – medo do fracasso, intolerância ao erro e autoavaliação negativa constante – (Masiran, 2023). Nesse contexto, os dados apontam predominantemente para a segunda dimensão, ou seja, o perfeccionismo que emerge das falas das participantes não parece ser motivado pelo prazer de fazer bem, e sim pelo medo de decepcionar, de falhar, de deixar de corresponder a uma imagem construída ao longo de anos de expectativas acumuladas: “era acreditar porque eu era boa ou porque eu tinha que conseguir?” Essa frase é um reflexo de uma dúvida constante sobre se o reconhecimento que recebia era genuíno ou apenas mais exigência velada, mostrando como se dificulta distinguir confiança de pressão, e transformando qualquer incentivo em mais um peso a ser correspondido.

Para além disso, estudos recentes confirmam que o perfeccionismo desadaptativo constitui um processo transdiagnóstico associado ao desenvolvimento e à manutenção de sintomas de ansiedade, depressão e transtorno obsessivo-compulsivo em adultos, como identificado em algumas falas das participantes (Callaghan et al., 2023). Uma das entrevistadas descreve sua relação com o erro e a passividade alheia, de forma que comunica que a intolerância se estende, também, ao outro, sugerindo que o padrão foi tão incorporado que qualquer desvio dele, em qualquer pessoa, é vivenciado quase como uma ameaça: “Eu tenho necessidade de contestar as coisas, de fazer perfeito, e eu não gosto quando as pessoas fazendo as coisas mal feitas.” Outra participante sintetiza a dimensão da autocobrança: “Eu sinto que não posso falhar nisso.” Nessa frase, o “nisso” se trata de uma identidade de alguém que não se pode deixar errar, pois errar significa deixar de ser quem aprendeu que precisa ser.

Segundo Erikson (1950), a identidade se consolida a partir das experiências de reconhecimento ao longo do desenvolvimento, e quando esse reconhecimento está interligado ao desempenho, o sujeito passa a organizar seu senso de valor em torno da capacidade de corresponder às expectativas. Rosenberg (1965) complementa com a ideia de que a autoestima construída sobre condições é mais frágil, pois qualquer situação de falha ou vulnerabilidade ameaça o núcleo da autoimagem. Logo, para as filhas mais velhas, a identidade é construída no lugar do cuidado, desempenho, exemplo e controle, pois é desse lugar que o reconhecimento é puxado, e se existe uma falha, elas não são quem deveriam ser e

a autoestima e saúde mental são afetadas. Vale destacar, ainda, que nem sempre essas demandas partem de cobranças externas explícitas, sendo, em muitos casos, tão profundamente internalizadas que passam a operar de dentro para fora, como uma voz própria que exige, vigia e avalia continuamente.

Os impactos desse processo na saúde mental aparecem de forma concreta na pesquisa. Uma das participantes compartilha ter vivenciado um episódio depressivo por causa do acúmulo de responsabilidades e da impossibilidade de descansar sem ser cobrada: “Na época eu tinha depressão e ficava super mal. Tinha dias que eu dormia acho que 12 horas por dia. Porque eu só levantava, bebia água e voltava a deitar pra dormir.” A grande questão aqui não é apenas o sintoma depressivo em si, mas o fato de que mesmo nesse estado de esgotamento, a participante continuava sendo cobrada por não estar assumindo suas funções: “Ela ficava tipo ‘ah, você não está fazendo nada’, ‘você não ajuda a fazer nada’.” Isso ilustra que o ambiente familiar pode não apenas gerar o sofrimento, como também impedir o seu reconhecimento. Esse padrão é comum em contextos em que a parentificação se faz presente, nos quais o sofrimento da criança ou adolescente se torna invisível porque não há espaço para que ela ocupe o lugar de quem precisa de cuidado (Hooper, 2007).

A autoexigência, por sua vez, aparece como o lado interno do perfeccionismo, sendo a voz que cobra, que avalia, que nunca considera suficiente. Até mesmo escolhas de caminho profissional são baseadas em expectativas, tanto postas de forma explícita pela família, quanto assumidas pela primogênita: “Eu faço medicina, sabe? Não que não fosse um sonho meu, mas também era uma coisa que eu tinha que conseguir, senão eu ia ser um desgosto.” A sobreposição entre desejo genuíno e obrigação internalizada fica evidente nessa fala, demonstrando que se dificulta distinguir onde termina a escolha e começa a pressão. Quando as demandas externas são absorvidas de forma tão profunda, elas deixam de ser percebidas como uma imposição e passam a ser vivenciadas como motivação própria, tornando ainda mais difícil o reconhecimento da fonte de sofrimento, o que é, justamente, uma das expressões mais características da autoexigência.

Uma outra fala aprofunda esse mecanismo ao colocar como a autoexigência também se estende ao corpo físico, transformando a imagem corporal em mais um campo de cumprimento de expectativas: “Eu não posso estar acima do peso, senão é um desgosto. Eu tenho que ter um corpo assim e assado, senão eu sou um monstro.” De acordo com Adler (1928), os primogênitos tendem a desenvolver uma orientação mais intensa em direção ao

desempenho e à aprovação social, sendo que os resultados dessa pesquisa confirmam que, quando essa tendência é marcada pelo recorte de gênero, ela assume contornos ainda mais severos, pois se estende para além das ações práticas e alcança a aparência das filhas mais velhas.

Ademais, é importante notar que a autoexigência e o perfeccionismo não se restringem ao âmbito familiar, reproduzidos em outros contextos, especialmente no acadêmico e no profissional. O comportamento de assumir espontaneamente a iniciativa, cobrar desempenho e rejeitar a passividade mesmo em situações coletivas reflete a cristalização de um papel familiar que se transformou em identidade, passando a se manifestar em qualquer espaço onde haja uma tarefa a ser cumprida ou onde exista a manutenção de critérios de excelência, realidade que transborda no relato de que “eu fui a primeira a levantar a mão e falar ‘Olha, teve um grupo de pessoas que não falou nada.’” A inclinação dos primogênitos a exportar os padrões de gerenciamento doméstico para a esfera pública direciona para um automatismo identitário em que a iniciativa deixa de ser opcional (Sulloway, 1996; Adler, 1928). Tendo sido compelida a sustentar o funcionamento do lar, a filha mais velha passa a experimentar a inércia alheia como uma ameaça à ordem, sentindo-se psicologicamente obrigada a assumir o controle da situação para garantir a manutenção dos critérios que internalizou.

Portanto, o conjunto desses dados reunidos na pesquisa põe em destaque que a autoexigência e o perfeccionismo são o resultado de um longo processo de adaptação a um ambiente que exigiu muito, reconheceu condicional e raramente perguntou como estava quem cuidava de todos. Compreender esses aspectos, a partir dessa perspectiva, é muito importante para, também, se pensar em qualquer intervenção que pretenda acolher essas mulheres em sua complexidade

6.4. ASPECTOS PSICOLÓGICOS NAS RELAÇÕES AFETIVAS E INTERPESSOAIS

Os tópicos anteriores evidenciaram como a experiência de ser filha mais velha molda, de dentro para fora, a forma como essas mulheres se percebem, se cobram e se relacionam consigo mesmas. Este último se debruça sobre como esses padrões internalizados se expressam nas relações com o outro, seja nos vínculos afetivos, nas amizades, nas relações profissionais e na forma como essas filhas aprendem, ou não, a ocupar o lugar de quem também precisa ser cuidada.

A categoria ‘CUIDADORA’, embora com frequência menor (n=2), é bem significativa, pois captura o momento em que o papel sai da família e passa a organizar vínculos externos, argumentando que o padrão de ser alguém que cuida se reproduz de forma consistente em outros contextos relacionais. Bowen (1978) descreve esse processo como a tendência de os sujeitos reproduzirem, já nas relações adultas, os esquemas emocionais aprendidos no sistema familiar de origem, e uma das participantes ilustra esse processo de forma concreta: “Eu passei a andar com pessoas que eram mais novas do que eu e eu passei a cuidar mais das pessoas, talvez. Assim, não ser tão cuidada e tentar ajudar mais.”

Nesse sentido, as relações fraternas constituem um dos primeiros laboratórios para o desenvolvimento das habilidades sociais e afetivas, sendo extremamente determinantes na forma como o sujeito aprende a ser e se posicionar nos vínculos durante a vida (Silva & Lucas, 2020). No entanto, para as filhas mais velhas, esse laboratório foi organizado de forma assimétrica desde o início, já que elas aprenderam a cuidar, a ceder, a antecipar necessidades, porém raramente aprenderam a receber, a pedir ou a ocupar o lugar de quem precisa de atenção. A questão é que essa aprendizagem precoce e unilateral deixa marcas que se estendem para além da família, montando um modo de se conectar com o próximo no qual o cuidado com o outro é condição de presença.

Uma das dimensões mais consistentes que a análise dos dados nesse sentido faz emergir é a dificuldade em estabelecer limites. Os códigos ‘LIMITES’ (n=5) e ‘CULPA’ (n=5) aparecem com frequência equivalente, sugerindo que, para essas mulheres, o limite e a culpa são experiências inseparáveis. Dessa forma, estabelecer um limite não é vivenciado como um ato de autocuidado, e sim como algo que gera culpa porque contradiz um aprendizado profundo de que as necessidades dos outros vêm primeiro. Ou seja, dizer não produz culpa porque, durante toda a sua infância e adolescência, dizer sim foi a condição para ser reconhecida, aceita e valorizada dentro do sistema familiar, já que o papel das filhas mais velhas é o de prover o cuidado e atenção. O limite é vivenciado como uma forma de abandono ao outro, e é esse o custo emocional que mantém essas pessoas presas em padrões relacionais que já identificam como prejudiciais, mas dos quais possuem dificuldade de sair.

Uma das entrevistadas traz que está, ainda na vida adulta, aprendendo a dizer não, colocando que não se trata de algo consolidado, e sim de um processo ainda em construção: “Eu tô aprendendo a colocar limites também.” Isso indica o quanto a capacidade de se preservar nas relações foi postergada em função de ser a filha mais velha. Outra participante descreve a culpa que acompanha qualquer tentativa de priorizar a si mesma, em uma resposta

direta, sem elaboração: “Sim, existe culpa.” Sua brevidade condensa anos de aprendizado de que as próprias necessidades são menos legítimas do que as dos outros, grifando, mais uma vez, a articulação entre impor limites e se sentir culpada pela falta de disponibilidade.

Essa rigidez se manifesta também na forma como essas pessoas se posicionam nas relações de forma mais ampla, pois qualquer desvio dela gera desconforto. Uma das participantes demonstra consciência dessa rigidez e do impacto que ela produz, mas ainda assim existe uma dificuldade de se desvencilhar: “Eu sei que as pessoas interpretam isso mal, sabe?! Eu sei que também não é legal. E eu sei que às vezes é difícil para o outro lidar, sair da zona de conforto dele.” A entrevistada tem clareza do que está acontecendo (custo relacional), mas esse saber intelectual não é suficiente para transformar a forma de funcionar. A dicotomia também aparece nesses momentos, dificultando vínculos e dando fama de “mandona” para essas mulheres.

Segundo Bowlby (1969), os padrões de apego estabelecidos na infância vão constituir modelos internos que vão orientar a forma como aquele sujeito vivencia os vínculos ao longo da vida. Logo, a tendência a se posicionar como cuidadora, a dificuldade de estabelecer limites e o medo de decepcionar são traços e expressões coerentes de uma história, pois são respostas adaptativas. Com o tempo, essas respostas passam a ser incorporadas, inclusive, como traços de personalidade, fazendo com que a filha mais velha não sinta que está cumprindo um papel, e sim, sendo quem ela é, e é exatamente por isso que desfazer esse olhar é tão complicado.

Outrossim, quando as experiências iniciais ensinam que o reconhecimento depende do cuidado oferecido, o indivíduo tende a organizar seus vínculos e afetos em torno da mesma lógica, buscando, nos outros, a validação que aprendeu a conquistar. Essa perspectiva é aprofundada, por Chodorow (1978), ao mostrar que essa orientação relacional é ainda mais intensa nas mulheres, justamente por ter a atenção com o outro como a principal forma de existir no mundo.

Um outro tópico digno de discussão é a dificuldade das primeiras filhas em serem cuidadas sem sentir desconforto ou desconfiança. O paradoxo de se sentir empática (estar disponível emocionalmente) coloca a primogênita em uma posição de obrigação irrestrita: “eu me sinto vulnerável quando eu apresento essa empatia pras outras pessoas, como se ‘pronto, agora que estou disponível, então eu vou ser obrigada a ajudar essa pessoa o tempo todo, para sempre’.” Esse dado é bem significativo, pois revela que o problema também está em não saber como estar presente sem ser convocada, como se a real presença só fosse possível a

partir de um papel funcional. Além disso, esse dado também indica um cansaço. Quando estar presente nas relações exige sempre assumir um papel, quando a empatia é lida como disponibilidade, e quando o vínculo depende do que se oferece, o resultado é uma exaustão relacional crônica: “bastante sobrecarregada, bastante mesmo.”

A dimensão da injustiça também é um elemento relevante nas relações interpessoais. O código ‘INJUSTIÇA’ (n=5) aparece associado não apenas à percepção de tratamento desigual dentro da família, mas a uma resposta emocional mais ampla diante de qualquer situação em que o papel é imposto sem reconhecimento. Quando perguntada como se sente em relação à precisar escolher entre fazer o que é importante para si e o que precisam que ela faça, a resposta foi de que existe “um sentimento mais de injustiça. De que outra pessoa pode fazer, mas esse papel está sendo atribuído a mim, porque eu sou eu.”

Essa percepção de que ser quem é basta para justificar a sobrecarga aponta o quanto a identidade de cuidadora foi naturalizada, e que é uma imagem esperada – por outros e por ela própria. O fato de a participante conseguir nomear a injustiça representa um movimento de distanciamento crítico em relação ao papel, contudo, nomear não é o mesmo que se libertar, e o reconhecimento da injustiça coexiste com a continuidade desse papel, mostrando, mais uma vez, que a imagem está tão enraizada na identidade que se impossibilita levar à consciência todas as suas implicações.

Diante de tudo que foi evidenciado ao longo desta discussão, é possível compreender a experiência da filha mais velha como um fenômeno que atravessa múltiplas dimensões – familiar, identitária, de gênero e relacional – e que não pode ser reduzido a nenhuma delas isoladamente, pois são todas interligadas e dependentes. A parentificação, as expectativas de exemplaridade, a supressão da infância, a autossuficiência, o perfeccionismo e os padrões relacionais descritos nos tópicos anteriores são fenômenos que compõem um sistema coerente, no qual cada elemento reforça e é reforçado pelos demais. A partir das vozes das participantes, é observado que ser a primeira filha implica, principalmente quando se é mulher, aprender a existir em função do outro antes de aprender a existir para si mesma. E que desfazer desse aprendizado, como é o “aprender a colocar limites”, é um processo longo, consciente e, muitas vezes, solitário.

Portanto, reconhecer a subjetividade da filha mais velha é compreender como uma posição familiar se transforma em identidade, como o que se foi exigido se torna o que acredita ser, e como o que foi aprendido para sobreviver dentro de um sistema se consolida como forma de existir no mundo. Reconhecer esse processo é um exercício acadêmico, um

convite à escuta clínica mais atenta, mais crítica e mais comprometida com o bem-estar das mulheres que, desde cedo, aprenderam a cuidar de todos, menos de si mesma.

A tabela a seguir apresenta a distribuição de frequência dos códigos identificados ao longo da análise de conteúdo, organizados por categoria temática e objetivo de pesquisa. Os dados são apresentados em termos absolutos e percentuais em relação ao total de ocorrências.

Tabela 3 - Distribuição de Frequência dos Códigos por Categoria Temática

Objetivo / Categoria	Código	Frequência (n)	% do Total (N=155)
Obj. 1 — Responsabilidades e Expectativas Familiares (n=65 41,9%)			
1.1 Parentificação Funcional (n=13 8,4%)	Parentalização	9	5,8%
	Cuidado	4	2,6%
1.2 Parentificação Emocional (n=5 3,2%)	Injustiça	5	3,2%
1.3 Expectativas e Exemplaridade (n=38 24,5%)	Exemplo	12	7,7%
	Expectativa Posta	12	7,7%
	Pressão Sucesso	7	4,5%
	Expectativa Assumida	7	4,5%
1.4 Divisão de Tarefas por Gênero (n=9 5,8%)	Gênero	5	3,2%
	Pressão Corpo	4	2,6%
Obj. 2 — Identidade e Percepção de Si (n=40 25,8%)			
2.1 Supressão da Infância e Amadurecimento Forçado (n=21 13,5%)	Identidade	10	6,5%
	Infância Roubada	7	4,5%
	Imagem	4	2,6%
2.2 Internalização da Autossuficiência (n=19 12,3%)	Autocobrança	8	5,2%
	Assimetria	5	3,2%

Objetivo / Categoria	Código	Frequência (n)	% do Total (N=155)
	Autossuficiência	4	2,6%
	Perfeccionismo	2	1,3%
Obj. 3 — Repercussões Emocionais e Relacionais (n=50 32,3%)			
3.1 Sobrecarga, Traumas e Exaustão Emocional (n=36 23,2%)	Sobrecarga	8	5,2%
	Saúde Mental	8	5,2%
	Dicotomia	8	5,2%
	Culpa	5	3,2%
	Limites	5	3,2%
	Cuidadora	2	1,3%
3.2 Condicionalidade do Valor Pessoal e Injustiça (n=14 9,0%)	Assimetria	5	3,2%
	Injustiça	5	3,2%
	Pressão Corpo	4	2,6%
TOTAL DE OCORRÊNCIAS DE CÓDIGOS		155	100%

Fonte: Elaboração própria a partir dos dados da pesquisa (2026).

A distribuição de frequência revela que o Objetivo 1 – Responsabilidades e Expectativas Familiares – concentrou o maior número de ocorrências (n=65; 41,9%), sendo a categoria ‘Expectativas e Exemplaridade’ a mais expressiva de todo o estudo (n=38; 24,5%). Esse dado indica que, na fala das participantes, a pressão por corresponder a um padrão de desempenho e ser modelo para os irmãos foi o tema mais recorrente, superando inclusive os relatos sobre tarefas práticas de cuidado.

O objetivo 2 – Identidade e Percepção de Si – concentrou 25,8% das ocorrências (n=40), com o código ‘IDENTIDADE’ como mais frequente dentro de sua categoria (n=10), o que reforça que a responsabilização precoce deixa marcas profundas na forma como essas mulheres constroem sua percepção de si mesmas.

Por fim, o objetivo 3 – Repercussões Emocionais e Relacionais – aparece em terceiro lugar (n=50; 32,3%), cujo códigos ‘SOBRECARGA’, ‘SAÚDE MENTAL’ e ‘DICOTOMIA’

apresentaram frequências equivalentes (n=8 cada), sugerindo que o sofrimento emocional, os impactos na saúde mental e os pensamentos dicotômicos são dimensões igualmente presentes e articuladas nas experiências relatadas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo geral analisar de que forma as responsabilidades e expectativas atribuídas à filha mais velha influenciam a construção da identidade, as relações interpessoais e a saúde mental de jovens mulheres, fenômeno que ganha o termo popular de “síndrome da filha mais velha”. Os dados produzidos e analisados confirmam que as vivências nomeadas por esse termo são psicologicamente reais e clinicamente importantes. Todavia, mais do que validar o rótulo, esta pesquisa buscou identificar os mecanismos familiares, de identidade e de gênero que sustentam e produzem esse fenômeno, pontuando que o que é frequentemente tratado pela sociedade como uma característica individual é, na realidade, o resultado de um processo histórico, relacional e culturalmente construído.

Para que isso fosse possível, foram definidos três objetivos específicos: compreender as responsabilidades e expectativas familiares atribuídas às filhas mais velhas, e como elas entendem e internalizam isso; investigar de que maneira a experiência da primogenitura feminina influencia a construção da identidade e percepção de si; e identificar os impactos psicológicos associados a essa experiência, considerando aspectos relacionados ao bem-estar emocional e às relações interpessoais.

Os resultados produzidos por meio das entrevistas semiestruturadas, analisados a partir da Análise de Conteúdo proposta por Bardin (2016), responderam a esses três objetivos. Em relação ao primeiro, as participantes descreveram, de maneira harmônica, um conjunto estruturado de responsabilidades que incluem o cuidado com os irmãos mais novos, a mediação de conflitos familiares, a gestão emocional do ambiente doméstico e a correspondência a expectativas de exemplaridade e sucesso acadêmico e profissional. Reforçando, mais uma vez, que muitas são expectativas que são postas de forma velada, ou assumidas pelas próprias mulheres. Os achados da pesquisa enfatizaram que a responsabilização da filha mais velha opera tanto na dinâmica funcional quanto emocional, configurando o que é denominado de parentificação (Jurkovic, 1997; Hooper, 2007), e que essa responsabilização é intensificada pela articulação entre ordem de nascimento e gênero,

uma vez que ser mulher e a primeira filha se somam como condições de convocação ao cuidado.

Para o segundo objetivo, os dados revelaram que a privação de vivências típicas da infância, o amadurecimento forçado e a internalização da autossuficiência configuram um processo no qual o papel assumido vai além do comportamento e passa a estruturar a própria forma de se perceber, sendo aspectos importantes na construção identitária das filhas mais velhas. As participantes demonstraram dificuldade em distinguir o que é um traço genuíno de personalidade daquilo que foi moldado pelas demandas do papel, argumentando, juntamente com Erikson (1950) e Vygotsky (1991), que a identidade é construída nas e pelas relações, e que quando essas relações são marcadas por exigências reiteradas, o papel se torna identidade.

No que diz respeito ao terceiro objetivo, os resultados apontaram para um conjunto interligado de repercussões emocionais e relacionais, como a autoexigência elevada, o perfeccionismo desadaptativo, dificuldade em estabelecer limites, sentimento de culpa ao priorizar a si mesma, reprodução do papel de cuidadora em outros contextos relacionais e exaustão emocional crônica. Esses impactos compõem um sistema coerente no qual cada dimensão reforça as demais, encontrando sustentação na teoria do apego de Bowlby (1969), nas análises sobre carga mental e trabalho emocional de Hochschild (1983) e Daminger (2019).

Vale ressaltar que o mesmo papel que sobrecarrega, também mobiliza, segundo os dados. Algumas entrevistadas reconheceram que ser modelo e corresponder às expectativas impulsiona a buscar mais, a se dedicar mais, o que indica que os efeitos da primogenitura não são exclusivamente negativos, existindo uma linha tênue entre as duas coisas. Essa nuance sinaliza a complexidade desse fenômeno e reforça a necessidade de uma escuta clínica que não reduza a experiência dessas mulheres a um único eixo de sofrimento.

Já em relação às limitações deste estudo, destacam-se o número reduzido de participantes (três mulheres), e a homogeneidade do perfil amostral, composto por jovens adultas de faixa etária semelhante, recrutadas por amostragem por conveniência. Esses fatores, inerentes ao delineamento qualitativo adotado, impedem a generalização dos resultados para outras populações. O recorte geracional adotado não permite capturar a forma como essas dinâmicas se transformam ao longo de diferentes fases da vida adulta. Além disso, recortes como raça, etnia e condição socioeconômica – e outros recortes – não foram contemplados de forma sistemática nesta pesquisa, em função do tempo disponível para sua

realização. Tais dimensões são conhecimentos relevantes para a compreensão das dinâmicas familiares e dos processos de responsabilização feminina, uma vez que fatores como vulnerabilidade econômica e marcadores raciais podem intensificar ou reconfigurar as experiências descritas aqui, e a sua incorporação permitiria uma análise mais abrangente e interseccional da complexidade da primogenitura.

Para futuros estudos sobre o assunto, sugere-se a ampliação do número de participantes e a diversificação do perfil amostral, incluindo mulheres de diferentes faixas etárias, contextos socioeconômicos e configurações familiares. Recomenda-se, também, a realização de estudos comparativos entre filhas mais velhas com e sem irmãos do sexo masculino, a fim de aprofundar a compreensão do papel de gênero como fator agravante da responsabilização precoce. Outra dimensão promissora seria a investigação das relações fraternas sob a perspectiva dos irmãos mais novos, o que permitiria compreender a dinâmica de forma mais ampla e simétrica. Por fim, estudos que articulem a experiência da primogenitura feminina com processos terapêuticos e de ressignificação identitária poderiam contribuir de forma significativa para a Psicologia.

As contribuições desta pesquisa para a Psicologia são de natureza tanto teórica quanto clínica. Do ponto de vista teórico, o trabalho amplia a compreensão sobre a intersecção entre ordem de nascimento, gênero e subjetividade, evidenciando que a experiência da filha mais velha não pode ser compreendida apenas como um fator familiar, mas como um fenômeno atravessado por construções sociais e culturais que naturalizam a responsabilização feminina desde a infância. Já do ponto de vista clínico, os dados reforçam a importância de compreender que a história contada vem sendo construída há muito tempo, tecida nas relações familiares, nas expectativas internalizadas e nos papéis assumidos ainda na infância, e que muitas vezes não são tão conscientes. Reconhecer essa história, e devolvê-la para a pessoa não como destino, é um dos movimentos mais fundamentais que a escuta clínica comprometida com o bem-estar feminino pode oferecer.

Portanto, este estudo reafirma que compreender a subjetividade da filha mais velha é entender como uma posição familiar se transforma em identidade, ou seja, como o que foi exigido se torna o que você acredita ser, e como o que foi aprendido para sobreviver dentro de um sistema se consolida como forma de existir e se relacionar no mundo. O que o termo “síndrome da filha mais velha” nomeia popularmente é muito mais do que um rótulo contemporâneo: é o rastro visível de um processo silencioso, construído ao longo dos anos,

que começa na infância e se estende pela vida, merecendo, cada vez mais, ser levado a sério pela Psicologia.

REFERÊNCIAS

- ADLER, Alfred. Characteristics of the first, second, and third child. **Children**, [s.l.], v. 3, n. 5, p. 14, 1928.
- BARBAS, A.; PORTUGAL, S. Fratrias e relações entre irmãos/os ao longo da vida: uma perspectiva sociológica. **Revista Brasileira de Sociologia**, v. 09, p. 76–96, set. 2021.
- BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. [s.l.] Edições 70, 2016.
- BERGER, P. L.; LUCKMANN, T. **The Social Construction of reality: a Treatise in the Sociology of Knowledge**. New York: Open Road Media, 1966.
- BOURDIEU, Pierre. **A dominação masculina**. 2. ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2002.
- BOWEN, Murray. **Family therapy in clinical practice**. New York: Jason Aronson, 1978.
- BOWLBY, John. **Attachment and loss: Attachment**. New York: Basic Books, 1969. v. 1.
- BRONFENBRENNER, U. **The ecology of human development: Experiments by nature and design**. Cambridge: Harvard University Press, 1979.
- BUTLER, J. **Problemas de Gênero : Feminismo e Subversão Da Identidade**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2003.
- CALLAGHAN, T. et al. The relationships between perfectionism and symptoms of depression, anxiety and obsessive-compulsive disorder in adults: a systematic review and meta-analysis. **Cognitive Behaviour Therapy**, v. 53, n. 2, p. 1–12, 13 nov. 2023.
- CHODOROW, N. **The reproduction of mothering : psychoanalysis and the sociology of gender**. Berkeley: University Of California Press, 1978.
- COOLEY, C. H. **Human Nature And The Social Order**. S.L.: Routledge, 1902.
- CRESWELL, J. W.; POTH, C. N. **Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches**. 4. ed. [s.l.] SAGE Publications, 2018.
- DAMATTA, Roberto. **A casa e a rua: espaço, cidadania, mulher e morte no Brasil**. São Paulo: Brasiliense, 1985.
- DAMINGER, A. The Cognitive Dimension of Household Labor. **American Sociological Review**, v. 84, n. 4, p. 609–633, 9 jul. 2019.
- DEVADAS, S.; BAPU, V. Parenting Styles, Birth Order, and Self-esteem Among Female Young Adults of Bangalore. v. 11, n. 2, 2023.
- ERIKSON, Erik H. **Childhood and Society**. Nova Iorque: Norton, 1950.
- Eshleman, K. **Is Eldest Daughter Syndrome Real?** Disponível em: <<https://health.clevelandclinic.org/the-deal-with-eldest-daughter-syndrome>>.
- FEDERICI, Sílvia. **Calibã e a Bruxa: mulheres, corpo e acumulação primitiva**. Tradução do Coletivo Sycorax. São Paulo: Elefante, 2017.
- FUKUYA, Y. et al. Association of Birth Order With Mental Health Problems, Self-Esteem, Resilience, and Happiness Among Children: Results From A-CHILD Study. **Frontiers in Psychiatry**, v. 12, n. 12, 14 abr. 2021.

GILLIGAN, C. **In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development**. Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1982.

GOLDANI, A. M. As famílias brasileiras: mudanças e perspectivas. **Cadernos de Pesquisa**, São Paulo, n. 91, p. 7-22, nov. 1994.

GUEDES, R. D. S.; BEZERRA, S. R.; SILVA, F. R. D. as mulheres e o trabalho do cuidado sobrecarga amor ou uma problemática invisível. **Mnemosine Revista**, v. 14, n. 2, p. 76–90, dez. 2023.

HENNINGTON, É. A. O trabalho de cuidados na agenda da saúde: invisibilidade, sobrecarga e desgaste de mulheres trabalhadoras. **Saúde em Debate**, v. 49, n. spe2, 2025.

HOCHSCHILD, A. R. **The managed heart: commercialization of human feeling**. Berkeley: University of California Press, 1983.

HOOPER, L. Expanding the Discussion Regarding Parentification and Its Varied Outcomes: Implications for Mental Health Research and Practice. **Journal of Mental Health Counseling**, v. 29, n. 4, p. 322–337, out. 2007.

JURKOVIC, G. J. **Lost childhoods : the plight of the parentified child**. New York: Brunner/Mazel, 1997.

LAZARUS, Richard S.; FOLKMAN, Susan. **Stress, appraisal, and coping**. New York: Springer Publishing Company, 1984.

LOCKMAN, D. **All the Rage: Mothers, Fathers, and the Myth of Equal Partnership**. New York: Harper, 2019.

MASIRAN, R. et al. The Positive and Negative Aspects of parentification: an Integrated Review. **Children and Youth Services Review**, v. 144, n. 106709, p. 106709, jan. 2023.

MINAYO, M. C. DE S. **O desafio do conhecimento : pesquisa qualitativa em saúde**. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

MINUCHIN, Salvador. **Families & family therapy**. Cambridge, Mass: Harvard University Press, 1974.

MOURA, R. **Síndrome da filha mais velha: mulheres relatam sobrecarga ao assumirem o papel de “segunda mãe” - Eufemea**. Disponível em: <<https://www.eufemea.com/2023/09/sindrome-da-filha-mais-velha-mulheres-relatam-sobrecarga-ao-assumirem-o-papel-de-segunda-mae/>>. Acesso em: 17 ago. 2025.

ROSENBERG, M. **Society and the adolescent self-image**. Princeton: Princeton University Press, 1965.

SACILOTTO, A. L.; ABAID, J. L. W. Autoconceito em adolescentes e suas relações com desempenho escolar e práticas parentais. **Barbarói**, p. 30–46, 2021.

SAMPAIO, D. É de família! janela ou tapume para o terapeuta e profissionais da saúde?: estudo sobre as lealdades, mitos familiares e o contrato psicológico familiar. **Pucsp.br**, 2022.

SARTI, C. A. O jovem na família: o outro necessário. In: NOVAES, R.; VANNUCHI, P. (Org.). **Juventude e sociedade: trabalho, educação, cultura e participação**. São Paulo: Editora Fundação Perseu Abramo, 2004.

SILVA, E. P.; LUCAS, M. G. **Relação entre irmãos: a percepção do primogênito.** **Pensando Famílias**, v. 24, n. 1, p. 144–159, jul. 2020. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/penf/v24n1/v24n1a11.pdf>

SULLOWAY, Frank J. **Born to rebel:** birth order, family dynamics, and creative lives. New York: Pantheon, 1996

OLIVEIRA, S. DE; GUIMARÃES, O. M.; FERREIRA, J. DE L. As entrevistas semiestruturadas na pesquisa qualitativa em educação. **Revista Linhas**, v. 24, n. 55, p. 210–236, 25 jul. 2023.

VIGOTSKY, L.S. **A formação social da mente : o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores.** São Paulo (Sp): Martins Fontes, 1991.

WINNICOTT, D. W. **O ambiente e os processos de maturação: estudos sobre a teoria do desenvolvimento emocional.** São Paulo: Martins Fontes, 1965. (Outras edições comuns: 1990, 2006).

YIN, R. K. **Estudo de Caso - 5.Ed.** [s.l.] Bookman Editora, 2015.

Apêndice A – Questionário Sociodemográfico

1. Idade
 - 20-21 anos
 - 22-23 anos
 - 24-25 anos
2. Estado Civil
 - Solteira
 - Namorando
 - Casada/união estável
 - Outro: _____
3. Escolaridade
 - Ensino médio incompleto
 - Ensino médio completo
 - Ensino superior incompleto
 - Ensino superior completo
 - Pós graduação incompleta
 - Pós graduação completa
 - Outro: _____
4. Ocupação/profissão
 - Estuda
 - Trabalha e estuda
 - Trabalha
 - Desempregada
 - Qual? _____
5. Com quem você mora atualmente? (*marque todas as opções que se aplicam*)
 - Pais
 - Pai
 - Mãe
 - Sozinha
 - Irmão(s)
 - Amigos/colegas
 - Companheiro(a)
 - Outro: _____
6. Quantas pessoas compõem a sua família atualmente?
 - 2-3 pessoas
 - 4-5 pessoas
 - 6 ou mais
7. Quantos irmãos você tem?
 - 1
 - 2
 - 3
 - 4 ou mais
8. Qual é a sua posição na ordem de nascimento?
 - Filha mais velha
 - Filha do meio
 - Filha mais nova
9. Idade(s) do(s) seu(s) irmão(s)?
10. Seus pais são:

- Casados
 - Separados
 - Divorciados
 - União estável
 - Outro? _____
11. Como você descreveria a sua relação com a sua família?
- Muito boa
 - Boa
 - Regular
 - Difícil
 - Muito difícil
 - Se desejar, pode comentar brevemente: _____

Apêndice B – Roteiro de Entrevista Semiestruturada

1. Como você definiria, de forma geral, a experiência de ser filha mais velha?
2. Como você descreveria o seu papel como filha mais velha na sua família?
3. Quais responsabilidades você percebe que foram atribuídas a você? Elas foram explícitas ou assumidas ao longo do tempo?
4. Você sente que, em algum momento, assumiu funções que normalmente seriam dos seus pais? Pode dar exemplos?
5. Quais expectativas você percebe que sua família tem sobre você?
6. De que forma ser a filha mais velha influenciou a maneira como você se vê hoje?
7. Quais características da sua personalidade você associa a esse papel?
8. Você sente que precisa corresponder a uma imagem dentro da família? Qual?
9. Você já se sentiu sobrecarregada por esse papel? Como lidou com isso?
10. Como você lida com situações em que precisa priorizar suas próprias necessidades? Existe sentimento de culpa?
11. Você percebe impactos desse papel na forma como se relaciona com outras pessoas? Como?

Apêndice C – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

Eu, **Ana Clara Reis dos Santos**, graduanda do curso de Psicologia da **Universidade Católica do Salvador (UCSAL)**, sob orientação da **Profª Ms. Eurides Simões Soares Hide**, convido você a participar, de forma voluntária, da pesquisa intitulada: **“Ser a primeira: responsabilidades, expectativas familiares e seus efeitos na subjetividade da filha mais velha”**.

Este estudo tem como objetivo **analisar de que forma as responsabilidades e expectativas atribuídas à filha mais velha influenciam a construção da identidade, as relações interpessoais e a saúde mental de jovens mulheres**.

Caso aceite participar, a pesquisa será realizada em **duas etapas**: a primeira consiste no preenchimento de um **formulário sociodemográfico**, e a segunda em uma **entrevista semiestruturada**. A entrevista será realizada de forma online, por meio da plataforma **Google Meet**, em horário previamente combinado, com duração média de **30 a 60 minutos**, sendo **gravada mediante sua autorização**, com a finalidade de transcrição e análise dos dados.

Para garantir sua privacidade, a entrevista será realizada em **ambiente reservado**, buscando evitar interrupções. Recomenda-se que você também esteja em um **local silencioso e de acesso restrito** durante a participação.

Antes de iniciar sua participação, é necessária a **leitura atenta e aceitação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)**, por meio da opção: **“Sim, autorizo minha participação voluntária”**.

Sua participação é **livre e voluntária**, sendo garantido o direito de **recusar ou desistir a qualquer momento**, sem qualquer prejuízo. Você também poderá optar por **não responder a qualquer pergunta** que cause desconforto, sem necessidade de justificativa.

Os dados coletados serão utilizados **exclusivamente para fins acadêmicos e científicos**, sendo acessados apenas pela pesquisadora responsável e sua orientadora. Será garantido o **anonimato das participantes**, de modo que nenhuma informação que permita sua identificação será divulgada. Os dados serão armazenados de forma segura por um período de até **cinco anos** e, após esse prazo, serão devidamente descartados.

A pesquisa apresenta **riscos mínimos**, podendo haver eventual desconforto emocional ao abordar experiências pessoais e familiares. Caso isso ocorra, a entrevista poderá ser **interrompida imediatamente**. Se necessário, será indicado **encaminhamento para atendimento psicológico**.

Como benefícios, destaca-se a possibilidade de **reflexão sobre as próprias experiências**, além da contribuição para a **produção de conhecimento na área da Psicologia**, especialmente no que se refere às dinâmicas familiares e seus impactos na subjetividade feminina.

A participação **não envolve custos nem remuneração**. Em caso de dúvidas sobre a pesquisa, você poderá entrar em contato com a pesquisadora responsável ou com sua orientadora.

Este estudo segue as diretrizes éticas estabelecidas pelas **Resoluções nº 466/12 e nº 510/16 do Conselho Nacional de Saúde**.

Para maiores informações, dúvidas ou denúncias, você poderá entrar em contato com o **Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Católica do Salvador (UCSAL)**, localizado no Campus de Pituaçu, Av. Prof. Pinto de Aguiar, 2589 – Pituaçu, CEP: 41.740-090 – Salvador/BA. Funciona de segunda a sexta-feira, das 08:00 às 16:00.

Telefone: (71) 3206-7830

E-mail (CEP): cep@ucsal.br

E-mail da orientadora: eurides.hide@pro.ucsal.br

E-mail da pesquisadora: anaclarareis.santos@ucsal.edu.br

Eu, _____, RG nº _____, após ter conhecimento dos objetivos e de como será feita a pesquisa e ter recebido todas as explicações e esclarecidas as dúvidas; declaro que concordo em participar de forma voluntária desta pesquisa e que a entrevista seja gravada.

(Assinatura do(s) participante(s))

(Assinatura do(s) pesquisador(es))

Salvador, BA, _____

(Assinatura da

Apêndice D - Termo de Confidencialidade

Eu, Ana Clara Reis dos Santos, graduanda do curso de Psicologia da Universidade Católica do Salvador (UCSAL), sob orientação da Profa. Dra. Eurides Simões Soares Hide, convido você a participar como voluntária da pesquisa intitulada: “Ser a primeira: responsabilidades, expectativas familiares e seus efeitos na subjetividade da filha mais velha”. Este estudo tem como objetivo analisar de que forma o fenômeno conhecido como “Síndrome da filha mais velha” influencia na formação da identidade, nas relações interpessoais e na saúde mental de jovens mulheres que ocupam essa posição na constituição familiar.

Título do projeto: “Ser a primeira: responsabilidades, expectativas familiares e seus efeitos na subjetividade da filha mais velha”

Pesquisadora responsável: Ana Clara Reis dos Santos

Instituição/Departamento: Universidade Católica do Salvador (UCSAL) / Curso de Psicologia

Local da coleta de dados: Telepresencial (online)

A pesquisadora do projeto intitulado “Ser a primeira: responsabilidades, expectativas familiares e seus efeitos na subjetividade da filha mais velha” compromete-se a garantir a privacidade das participantes da pesquisa, cujos dados serão coletados por meio de entrevistas semiestruturadas realizadas em ambiente virtual seguro, que assegure o sigilo das informações.

As informações obtidas serão utilizadas única e exclusivamente para a execução do presente projeto e seus produtos acadêmicos (como relatórios, artigos e trabalhos científicos). Além disso, informam que a divulgação das informações só será realizada de forma anônima e sendo os dados coletados, bem como os termos de consentimento livre e esclarecido, mantidos na residência do pesquisador localizada na Rua Engenheiro Pimenta da Cunha, número 54, no bairro da Ribeira, CEP. 40420-200 Salvador-BA, por um período de 5 anos sob a responsabilidade de Ana Clara Reis dos Santos.

Os dados coletados, bem como os Termos de Consentimento Livre e Esclarecido, serão armazenados em ambiente digital protegido, sob responsabilidade da pesquisadora, pelo período de 5 (cinco) anos. Após esse período, os dados serão devidamente excluídos, conforme acordado no momento da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Salvador, 15 de abril de 2026

NOME DO MEMBRO DA EQUIPE EXECUTORA	ASSINATURA
Ana Clara Reis dos Santos	 Documento assinado digitalmente ANA CLARA REIS DOS SANTOS Data: 15/04/2026 21:12:52-0300 Verifique em https://validar.it.gov.br



Eurides Simões Soares Hide	 Documento assinado digitalmente EURIDES SIMÕES SOARES HIDE Data: 23/04/2026 22:32:28-0300 Verifique em https://validar.it.gov.br
----------------------------	--

Apêndice E - Termo de Compromisso de Atendimento Psicológico



UNIVERSIDADE
CATÓLICA
DO SALVADOR

Avenida Prof. Pinto de Aguiar, 2589,
Pituaçu – Salvador/BA. CEP: 41.740-090

(71) 3206-7800
@ucsaloficial
www.ucsol.br

TERMO DE COMPROMISSO DE ATENDIMENTO PSICOLÓGICO

Eu, Vitailma Conceição Santos, brasileira, psicóloga, inscrita no CRP sob nº 03/27976 e no CPF sob nº 038.562.615-08, coordenadora da Unidade de Atendimento em Psicologia da Universidade Católica do Salvador (UNIAPSI/UCSal), comprometo-me a garantir acompanhamento psicológico gratuito, presencial, às participantes da pesquisa intitulada **“Ser a primeira: responsabilidade, expectativas familiares e seus efeitos na subjetividade da filha mais velha”**, conduzida pela pesquisadora **Ana Clara Reis dos Santos**, sob orientação da **Profa. Eurides Simões Soares Hide**. Os atendimentos serão realizados caso exista algum desconforto psicológico diretamente causado pela participação na referida pesquisa, e ocorrerá em data e horário negociados com a participante a depender da disponibilidade do serviço. Salienta-se que tal atendimento não implicará em ônus ao participante.

Salvador/BA, 23 de abril de 2026,

Documento assinado digitalmente
gov.br VITAILMA CONCEICAO SANTOS
Data: 23/04/2026 12:53:27-0300
Verifique em <https://validar.itb.gov.br>

Vitailma Conceição Santos
Coordenadora da UNIAPSI/UCSal
Psicóloga – CRP-03/27976