

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

ALICE TACÃO WAGNER

O COMPORTAMENTO ALIMENTAR NO LUTO

VOLTA REDONDA - RJ

2021

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

O COMPORTAMENTO ALIMENTAR NO LUTO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Nutrição do UniFOA, como requisito à obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Acadêmica: Alice Tacão Wagner

Orientadora: Profa. Me. Bruna Casiraghi

VOLTA REDONDA - RJ

2021

FICHA CATALOGRÁFICA

Bibliotecária: Alice Tacão Wagner - CRB 7/RJ 4316

W132c Wagner, Alice Tacão
O comportamento alimentar no luto. / Alice Tacão Wagner. –
Volta Redonda: UniFOA, 2021.

25 p. II.

Orientador (a): Profª Mestre Bruna Casiraghi

Monografia (TCC) – UniFOA / Curso de Nutrição, 2021.

1. Nutrição - TCC. 2. Luto. 3. Comportamento alimentar. 4. Hábito alimentar. I. Casiraghi, Bruna. II. Centro Universitário de Volta Redonda. III. Título.

CDD 613

FOLHA DE APROVAÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:
O COMPORTAMENTO ALIMENTAR NO LUTO

Elaborado por Alice Tacão Wagner, apresentado publicamente perante a Banca Avaliadora, como parte dos requisitos para conclusão do Curso de Nutrição.

Aprovada em 15 de Junho de 2021

Banca Avaliadora:

.....
Professora Orientadora

Bruna Casiraghi, Mestre, Centro Universitário de Volta Redonda

.....
Professor Avaliador

Ana Paula Caetano de M. Soares, Mestre, Centro Universitário de Volta Redonda

.....
Professor Avaliador

Ivyna Spinola Caetano Jordão, Mestre, Centro Universitário de Volta Redonda

Dedico esse trabalho a Deus e ao nosso Mestre maior Jesus, que sempre guiou os meus caminhos. A minha família, que são os meus filhos Isabel e Thiago e ao meu marido Luiz, que me deram muito apoio e incentivo para concluir o curso.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus e a Jesus nosso Mestre, que sempre me guiou para que tudo isso acontecesse, ao longo da minha vida.

Ao meu marido e meus filhos pelo apoio e incentivo durante a graduação.

À minha orientadora, professora Bruna Casiraghi, pela dedicação e apoio para a elaboração deste trabalho e principalmente por ter sido tão prestativa e paciente nesse período.

E a todos que em forma direta ou indiretamente fizeram parte desse ciclo e estiveram presente na minha formação. Sou extremamente agradecida por todo apoio e aprendizado, muito obrigada a todos.

“Sonhos não morrem, apenas adormecem na alma da gente ”

Chico Xavier

RESUMO

O luto é um reflexo dos vínculos estabelecidos entre as pessoas, é um ritual para a expressão de sentimentos profundos e íntimos, além de ser um momento necessário para processar a perda e a dor. Os hábitos alimentares estão relacionados à ideia de consumo ou ingestão alimentar, e o comportamento alimentar na maioria das vezes, está relacionado aos aspectos psicológicos da ingestão alimentar. A relação entre luto e comportamento alimentar possui particularidades. O objetivo desse trabalho é analisar a produção bibliográfica, permitindo estruturar o que se sabe sobre os efeitos do luto neste processo, ressaltando também o papel do profissional de nutrição diante de um paciente nessa condição. Este estudo se caracteriza como uma revisão bibliográfica e optou-se pela revisão narrativa, devido ao pequeno número de artigos sobre o assunto. Para o desenvolvimento desses levantamentos bibliográficos, foram pesquisados em bases de dados, assuntos sobre o luto e comportamento alimentar, bem como a sua relação com a nutrição. A análise dos artigos permitiu discutir o tema utilizando-se três categorias: comportamento alimentar: relação do enlutado com o alimento; aspectos emocionais e psicológicos; e protocolo e conduta alimentar. Conclui-se que há necessidade de mais estudos envolvendo a temática e que nutricionistas precisam buscar conhecimentos sobre o luto para que, por meio da nutrição possam promover uma melhor qualidade de vida às pessoas enlutadas.

Palavras-chave: Luto; Comportamento alimentar; Hábitos alimentares.

ABSTRACT

Grief is a reflection of the bonds established between people, it is a ritual for the expression of deep and intimate feelings, in addition to being a necessary moment to process the loss and the pain. Eating habits are related to the idea of consumption or food intake, and eating behavior most often is related to the psychological aspects of food intake. The relationship between grief and eating behavior has particularities. The objective of this work is to analyze the bibliographic production, allowing to structure what is known about the effects of mourning in this process, also emphasizing the role of the nutrition professional before a patient in this condition. This study is characterized as a bibliographic review and a narrative review was chosen, due to the small number of articles on the subject. For the development of these bibliographic surveys, databases, subjects about grief and eating behavior, as well as their relationship with nutrition, were researched in databases. The analysis of the articles made it possible to discuss the theme using three categories: Eating behavior: relationship between the mourner and food; Emotional and psychological aspects; and Protocol and dietary conduct. It is concluded that there is a need for more studies involving the theme and that nutritionists need to seek knowledge about grief so that, through nutrition, they can promote a better quality of life for bereaved people.

Keywords: Mourning; Feeding behavior; Eating habits.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	10
MÉTODOS.....	13
DISCUSSÃO.....	14
3.1 Comportamento alimentar: relação do enlutado com o alimento.....	14
3.2 Aspectos emocionais e psicológicos no estado nutricional.....	18
3.3 Protocolo e conduta alimentar no processo do luto.....	20
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	21
REFERENCIAS.....	23

INTRODUÇÃO

A morte é percebida, na sociedade ocidental, como um acontecimento terrível, assustador, um medo coletivo, mesmo sendo algo inevitável e parte do ciclo da vida. A sociedade considera a morte como algo proibido, sendo que as conversas sobre esse assunto são consideradas mórbidas (KUBLER-ROSS, 2020).

A palavra luto é proveniente do latim *luctus*, que possui vários significados como aflição, pesar e dor. É uma soma de reações de perdas significativas, geralmente pela morte de um ente querido, proporcionando uma sensação profunda de dor e melancolia, marcando um período de pesar e saudade. O luto é incompreensível e, frequentemente, ilógico, ao mesmo tempo em que é diferente entre as pessoas, pois os sentimentos, a compreensão e a experiência são pessoais. No mesmo momento em que existe uma grande vontade e necessidade de rever o ente querido, pode-se também ter mágoa e raiva por ter partido. Ao mesmo tempo que gera dor, o enlutamento pode trazer um amadurecimento e um crescimento interno, fazendo com que as pessoas sobrevivam e se tornem pessoas melhores. (FUJISAKA, 2009)

O luto é um reflexo dos vínculos estabelecidos entre as pessoas; é um ritual de expressão de sentimentos profundos e íntimos, além de ser um momento necessário para processar a perda e a dor. O luto inclui estágios que precisam ser aprendidos, observados, esclarecidos e trabalhados na assistência nutricional. A pessoa que se encontra no luto deve passar por fases para encontrar e seu objetivo de forma prática. O despreparo para lidar com a morte e com a perda de um ente querido pode comprometer o organismo em reações orgânicas e psicológicas, e a capacidade do indivíduo de se adaptar ao período de luto acaba por influenciar na condição da sua alimentação e, conseqüentemente, no estado nutricional (CAMPOS, 2013).

Carnaúba e colaboradores (2016), em uma revisão sobre a temática, retomam diversos autores que descrevem as fases do processo do luto, como Kubler-Ross (2020) e Parkes (1998), e discute as diferenças nas denominações e algumas particularidades. Diante das entrevistas realizadas com pacientes doentes e desenganados em um hospital de Chicago, Kubler-Ross propôs a compreensão de cinco estágios emocionais pelos quais os doentes passam durante o processo de

morrer, são eles: negação e isolamento; a raiva; barganha; depressão, e aceitação (KUBLER-ROSS, 2020). Tais estágios tem duração variável, podendo um substituir o outro ou, às vezes, se encontrarem, mas não seguindo uma sequência obrigatória. A individualidade, o “EU”, implica na compreensão de que tal sequência e todos esses processos não podem ser generalizados para todas as situações de luto e perda. O único acontecimento que geralmente perdura em todos os estágios do luto é a esperança (KUBLER-ROSS, 2020).

O primeiro estágio é marcado pela negação e isolamento que geralmente vem com o resultado da doença ou a notícia da morte. Neste período, o indivíduo se recusa a aceitar a situação ou acredita que o diagnóstico está errado. A negação geralmente é uma proteção temporária e, aos poucos, é substituída pelo conformismo parcial, de acordo com o tempo de cada indivíduo para compreender a situação.

No segundo estágio, após reconhecer a condição em que se encontra, surge a raiva, mesclando um sentimento de perda, ressentimento e inveja dos que estão com seus entes queridos ou saudáveis. No terceiro estágio, a barganha, há um esforço para adiar a morte ou resgatar o que foi perdido como um bônus por boas atitudes. A maioria das barganhas são feitas com Deus e geralmente são mantidas em segredo. Psicologicamente falando, a promessa pode estar relacionada com culpa. Apesar de pouco conhecida, esta fase é muito útil no processo de aceitação da notícia ou de um diagnóstico embora, normalmente, tenha uma duração curta.

A depressão, no quarto estágio, afeta os indivíduos e as famílias, resultado das mudanças sofridas e levando a novas mudanças na forma de lidar com o mundo e as pessoas. Neste estágio, o paciente terminal não consegue mais negar sua doença, ele fica mais debilitado e mais magro, sua raiva e revolta darão lugar a um sentimento de perda. Nos casos de morte de uma pessoa próxima, ao se dar conta da situação, vivencia-se a ausência e a falta nas atividades diárias, interferindo nas rotinas e até mesmo no cuidado pessoal. O último estágio proposto é a aceitação, que condiz com o período no qual o desgaste físico, associado ao efeito do tempo, a reflexão e a ajuda que recebeu para ultrapassar as dificuldades, poderá superar os sentimentos de depressão ou raiva com sua vida ou seu destino. Neste momento, o indivíduo pode contemplar seu fim próximo com um grau de expectativa silenciosa e,

em caso de luto por perda de um parente, pode significar a superação da perda (KUBLER-ROSS, 2020).

O luto desencadeia uma série de reações no campo da emoção e da razão, desequilibra as emoções e o pensamento e possibilita o aparecimento de sentimentos diversos e difíceis, que apontam a necessidade de investir em maiores conhecimentos e informações. A dor e o sofrimento que estão atrelados ao acontecimento e à vivência com a perda do ente querido são dolorosos, inevitáveis e necessários. A perda de um ente querido é um evento que pode deixar sequelas para o resto da vida, além de transformar os hábitos ligados à rotina, ao comportamento e, inclusive, a alimentação (CAMPOS, 2013)

Os hábitos alimentares estão relacionados com a ideia do consumo ou da ingestão alimentar e o comportamento alimentar, na maioria das vezes, está relacionado com os aspectos psicológicos da ingestão de comida (KLOTZ-SILVA, 2016). O entendimento do comportamento e do estilo alimentar, abordando os aspectos psicológicos, é determinante para se definir metas nas mudanças de hábitos alimentares saudáveis (VIANA, 2002).

O comportamento alimentar estimula o hábito alimentar, o conhecimento dos dois e as suas diferenças são importantes para o êxito em todos os tipos de tratamento preventivos relacionados as pessoas e/ou pacientes (VAZ; BENNEMANN, 2014). Dessa forma, Alvarenga e colaboradores (2015) retratam o comportamento alimentar humano entre o estado fisiológico, psicológico, e o ambiente em que vivemos. No ponto de vista da mudança comportamental com os alimentos, cabe ao nutricionista descobrir os comportamentos transtornados e mostrar maneiras de mudança de comportamento e foco na resolução do problema.

A relação do luto com o comportamento alimentar possui particularidades. Alguns estudos relativos ao luto e suas ações no comportamento alimentar mostram a dimensão dessa relação. O entendimento dessas ações explica a influência do consumo alimentar do enlutado, refletindo o estado emocional e os procedimentos alimentares para o confronto e de apoio ao luto (CAMPOS, 2013)

Considerando o exposto, o objetivo desse trabalho é analisar a produção bibliográfica sobre o comportamento alimentar durante o luto, permitindo estruturar o

que se conhece sobre os efeitos do luto nesse processo, enfatizando, ainda, o papel do profissional da nutrição frente a um paciente nesta condição.

MÉTODOS

Esta pesquisa se caracteriza como uma revisão bibliográfica e optou-se pela revisão narrativa devido à escassez de pesquisas sobre o assunto, mesmo sendo um tema de grande relevância para a Nutrição e para a área da saúde como um todo.

As revisões narrativas são publicações apropriadas para descrever e discutir o desenvolvimento de um certo argumento, do ponto de vista teórico ou contextual. Basicamente, eles são uma análise da literatura publicada em livros impressos, e/ou artigos eletrônicos de revistas, na interpretação e análise crítica pessoal do autor. Esta categoria de artigos desempenha um papel fundamental para treinamento contínuo, pois permitem que o leitor adquira e atualize o conhecimento sobre um tópico específico em um curto período do tempo (ROTHER, 2007). Para esta pesquisa, foi empregado a revisão narrativa, pois permitiu a escolha das publicações a serem analisadas, selecionadas, e desenvolvidas com o objetivo de estabelecer relações com os assuntos pesquisados.

Para elaborar esses levantamentos bibliográficos, foram pesquisados em bases de dados assuntos que abordassem o luto e o comportamento alimentar do enlutado, assim como a relação destes com a nutrição. Os assuntos analisados nesse estudo foram pesquisados em artigos científicos de periódicos online, com acesso a base de dados em Biblioteca Virtual em Saúde no Brasil (BVS Brasil), Portal Capes, Scielo e Medline. Para a busca de informações foram empregados os seguintes descritores: “Nutrição e Luto”; “Luto e Comportamento Alimentar”; “Luto e Alimentação”; “Luto, Alimentação e Psicologia”; “Luto e Nutrição Comportamental”; “Luto e Transtorno Alimentar”; “Hábitos Alimentares, Estado Emocional e Luto”; e “Hábitos Alimentares e Luto”.

Foram utilizados, em um primeiro momento, como critério de inclusão, artigos nacionais que abordassem o comportamento alimentar relacionado ao luto, e a escolha dos alimentos. Devido à pouca quantidade de artigos encontrados na

literatura brasileira, foi necessário inserir a busca em artigos estrangeiros, não sendo delimitado um período. Como critérios de exclusão, são descartados os artigos que abordassem o luto sem considerar a alimentação ou pesquisas sobre comportamento alimentar que não enfatizassem o luto.

Para facilitar a pesquisa e a organização dos dados, foi elaborada uma tabela com todas as referências selecionadas. A tabela foi organizada com as seguintes variáveis: título, autor (es), ano, assuntos, objetivos e comentários. Foram incluídos, também, dois livros de referência nos assuntos do Luto e Comportamento Alimentar que serviram de base para a introdução desse estudo. Os trabalhos foram lidos na íntegra, fichados e resumidos, possibilitando uma análise profunda e comparativa das diversas variáveis envolvidas no luto, com ênfase para os hábitos alimentares.

DISCUSSÃO

Devido à escassez de artigos sobre o tema proposto, não foram encontrados muitos artigos na literatura brasileira e nem na literatura estrangeira, com as palavras “luto” e “comportamento alimentar”. Foram analisados alguns artigos que abordaram o tema, sendo 3 artigos em português em que um deles abordou o luto materno e a relação com a alimentação e 8 artigos em inglês que relatam estudos realizados com idosos no processo de luto e a relação com a solidão e a alimentação. A análise dos artigos permitiu discutir o tema utilizando-se três categorias: Comportamento alimentar: relação do enlutado com o alimento; Aspectos emocionais e psicológicos e Protocolo e conduta alimentar.

3.1 Comportamento alimentar: relação do enlutado com o alimento

O processo de luto depende de algumas particularidades, como a causa da morte e vínculos afetivos estabelecidos, bem como o mecanismo de enfrentamento do indivíduo, que desencadeia uma série de reações no organismo que afetam a alimentação. No campo da nutrição, pressupõe-se que a relação do enlutado com a comida é afetada pelas emoções e representações da própria situação de luto, o

que acarretará riscos nutricionais e, conseqüentemente, afetará a saúde (CAMPOS; PELUZIO; MELO, et al 2020).

Nessa mesma linha, Campos (2013) descreve que a ciência da Nutrição faz parte dessa situação, porque o luto geralmente tem um impacto no metabolismo e no comportamento alimentar. O ganho de peso nestas situações é apontado como um fenômeno que precisa de análise específica, tendo em vista que, nestes casos, o ato de comer está associado a comportamentos que buscam compensar ou amenizar a tristeza, pois a ansiedade gerada por essa separação pode desencadear a compulsão alimentar.

A ingestão alimentar é um dos alicerces do desenvolvimento das representações mentais, portanto, todas as questões que podem influenciar esse processo devem ser consideradas. Diante do luto, é importante retratar o estado nutricional da pessoa enlutada, pois o consumo inadequado da quantidade ou qualidade dos alimentos pode alterar o estado nutricional (CAMPOS, 2013).

Pessoas viúvas tem maior risco de perda de peso. Isso pode acontecer devido à diminuição do apetite e do prazer em preparar as refeições. Vale ressaltar que, além da perda emocional, a rotina de vida a longo prazo é irreversivelmente modificada e o autoconhecimento pode ser comprometido (SHAHAR, 2001). Shahar (2001) destaca a importância de não deixar de lado o impacto nutricional ao investigar os mecanismos pelos quais o enlutado contribui para a doença física, considerando que já está bem estabelecido que a nutrição desempenha um papel importante na manutenção da saúde e à longevidade dos idosos.

Alguns estudos avaliaram o impacto do luto em idosos. Rosenbloom (1993) descreve o efeito da viuvez sobre o comportamento alimentar em uma pesquisa feita com idosos na idade de 60 anos e que tinham ficado viúvos recentemente. Os dados foram coletados através de entrevistas e diário alimentar durante três dias, concluindo que a viuvez causou solidão e diminuição do interesse pelas atividades relacionadas à alimentação como planejamento alimentar, compra e preparação de alimentos, o que afeta o comportamento alimentar e a ingestão de nutrientes, ocasionando a perda de peso dos viúvos. Shahar (2001) buscou identificar o efeito do comportamento alimentar no processo de luto e a ingestão alimentar dos idosos viúvos em uma clínica em Pittsburgh considerando as variáveis: idade, sexo e raça.

Nesse estudo, a ingestão alimentar foi avaliada usando o Questionário de Frequência Alimentar e uma entrevista de comportamento alimentar foi desenvolvida através de um questionário sobre o comportamento e sentimentos relacionados aos alimentos, e o Índice de Risco Nutritivo

No estudo de Rosenbloom (1993) foi encontrado uma grande deterioração na saúde dos idosos com relação ao estado nutricional associado a viuvez, descobriu que um grupo de viúvos perdeu significativamente mais peso e teve piores comportamentos alimentares, incluindo refeições feitas sozinhos, menos prazer para comer e menos níveis de apetite. Shahar (2001), no seu estudo, confirma esses resultados por meio do peso médio, observando um padrão significativo de perda de peso no grupo de viúvos, mas não conseguindo explicar totalmente através do Questionário de Frequência Alimentar, a ingestão dos alimentos. O resultado deste estudo mostrou que o efeito do luto na perda de peso pode ser potencialmente prejudicial à saúde e está associado as alterações nos hábitos alimentares e na alimentação, bem como atividades relacionadas à alimentação, como cozinhar e fazer compras.

Campos, Peluzio e Araújo (2018) destacam que, para conduzir a investigação alimentar dos enlutados e obter informações sobre os hábitos alimentares, é interessante utilizar um protocolo de conduta, aplicando o Recordatório de 24 horas e o Questionário de Frequência Alimentar, ambos para verificar a ingestão de nutrientes; porções dos alimentos; intervalos entre as refeições; e frequências de consumo alimentar, com o objetivo de estabelecer um padrão de ingestão alimentar para pessoas enlutadas. Foi observado que alguns enlutados acabam se distanciando do consumo de alimentos pois desencadeiam memórias, significados e diversas sensações; já outros enlutados precisam manter a alimentação como uma das formas de homenagear o ente querido.

No estudo de Campos (2013), é destacado a importância do comportamento alimentar nos meses que sucede a morte do ente querido, procurando estratégias alimentares, pois a tendência do enlutado é se isolar de tudo que lhe dá prazer.

Sobre o comportamento alimentar na perda e o comer sozinho, Vesnaver et al., (2015) realizaram um estudo relatando a experiência de viúvas idosas com idade acima de 65 anos e que moravam sozinhas. As viúvas relatam que se sentiram

frustradas com a perda das refeições compartilhadas, que perderam o sabor dos alimentos que gostavam e a capacidade de consumir os alimentos, deixando-os inalterados. Segundo os autores do estudo, comer sozinho é um conhecido fator de risco para vulnerabilidade nutricional na vida adulta, pois o enlutado, muitas vezes, perde a companhia na mesa durante as refeições, principalmente na viuvez (VESNAVER; KELLER; et al. 2016).

Nessa mesma linha, Quandt e colaboradores (2020), em seu estudo realizado com mulheres também idosas viúvas na idade de 70 a 84 anos, explicita o relato delas no sentido de que não sabiam comer sozinhas, identificando falta de apetite e apatia em relação à comida. As mulheres investigadas faziam refeições menores e com menos variedade de alimentos, sendo que algumas não suportavam sentar-se à mesa como de costume, levando-as a pular refeições, comer menos, consumir menos alimentos. Tais comportamentos podiam resultar em subnutrição, pois essas mulheres acabaram não atendendo as necessidades nutricionais. Essas questões são relevantes pois consumir uma dieta inadequada pode levar a função imunológica comprometida, perda de massa muscular e falta de energia para atividades de manutenção da saúde.

Nesse mesmo sentido, Heuberger e colaboradores (2014) ressaltam que pessoas viúvas tem mais probabilidade de terem o Índice de Massa Corporal mais baixos e de terem perda de peso, essa perda não intencional em adultos mais velhos está associada a maior morbidade e mortalidade. Em particular, os homens podem ser mais propensos a sofrer os efeitos do luto no que se refere à ingestão e preparação de alimentos. Além disso, destacam também em seus estudos que a viuvez em homens foi associada a maior ingestão de álcool e menor consumo de vegetais.

A nutrição desempenha um papel essencial no processo da saúde no envelhecimento. Em outro estudo realizado por Johnson (2002), foi examinado o nível de risco nutricional entre indivíduos recentemente enlutados e relata a necessidade de abordar as questões alimentares na resolução do luto, pois as pesquisas mostraram que o aconselhamento do luto não servia como porta de entrada para reduzir o risco nutricional.

Os idosos as vezes são desafiados a manter uma dieta saudável, mas devido à idade e as vezes a incapacidade, eles também são muito vulneráveis às consequências adversas para a saúde da desnutrição. Tem sido afirmado que os idosos tem baixos níveis de informação em saúde no que diz respeito a alimentação e têm dificuldade para discernir quais alimentos são saudáveis a partir da ampla variedade disponível nos países desenvolvidos. Entretanto, a nutrição e o comportamento alimentar são fatores de risco modificáveis para a saúde na velhice e os benefícios para a saúde podem surgir da promoção de uma alimentação saudável mais tarde na vida. Para alcançar esses benefícios para a saúde, é necessário compreender mais sobre as capacidades e vulnerabilidades dos idosos para adquirir e manter uma alimentação saudável. A comida e o prazer são identificados como uma área potencial para a exploração em relação aos homens mais velhos e a comida, já que comer sozinho remove os aspectos social da comida (THOMPSON; TOD; et al. 2017).

No estudo de Thompson et al. 2017, foi analisado um grupo de idosos enlutados abordando o luto e a vulnerabilidade alimentar e foi identificado que, dada a natureza fisiológica, social e de gênero dos comportamentos relacionados à dieta, os homens idosos enlutados podem ser particularmente vulneráveis em termos de dieta e nutrição. No entanto, constatou-se que outros idosos que perderam seus entes queridos apresentaram dificuldades e careciam de habilidades e conhecimentos necessários para comprar e preparar alimentos para manter uma alimentação adequada e variada.

O estudo realizado por Vesnaver e colaboradores (2015) aponta que compreender os comportamentos alimentares é complexo, pois tais comportamentos são o produto de múltiplos processos individuais, sociais e ambientais que são necessariamente consistentes ou conectados. Os comportamentos alimentares incluem todos os comportamentos relacionados à aquisição, preparação, serviço, consumo, e descarte de alimentos. Neste sentido, estes autores buscam estabelecer um modelo teórico que descreve o processo de mudança dos comportamentos alimentares observados na viuvez e são identificados dois estágios: um de curta duração e outro adaptativo, o que leva a uma nova forma de alimentação. Cabe ressaltar que às mudanças no comportamento alimentar no luto devem ser

entendidas de forma individualizada, considerando o contexto e a realidade dos sujeitos.

3.2 Aspectos emocionais e psicológicos no estado nutricional

Campos et al (2020) destacam que o nível de ansiedade e estresse persistente experimentado pela perda de um ente querido desencadeia a compulsão alimentar. Diante da realidade da morte e a perda de entes queridos, o ser humano em estado neutro e o seu modo de vida poderá ser alterado. Portanto, é compreensível que não tenha fome e o enlutado perca o prazer de comer, pois a indisposição em se alimentar é um modo de ser no mundo do enlutado.

Outro estudo na área ressalta que a dor de perder um ente querido pode interferir nos hábitos alimentares, tendo em vista que a dor provoca reações físicas e mentais, fazendo com que o enlutado se sinta desconfortável, sem energia, e pare de fazer qualquer coisa, inclusive, se recusar a comer, perdendo o interesse pela comida (Campos et al., 2018). Entre os enlutados, é necessário investigar se há relatos de fome, mastigação lenta, jejum longo, problemas comportamentais intimamente relacionados a relatos de dor intensa e persistente

Quandt e colaboradores (2020) indicam uma provável depressão em mulheres idosas pelo fato de não conseguirem comer sozinhas à mesa. Embora nenhum dado específico sobre depressão tenha sido coletado no seu estudo, os comentários dessas mulheres viúvas indicaram que algumas eram provavelmente deprimidas. A depressão é um problema mais comum diagnosticado em pessoas mais velhas, está associada à redução de ingestão alimentar e conseqüentemente a perda de peso. Pessoas idosas, viúvas recentes e as viúvas há mais tempo relatam desinteresse em comer, o que sugere a depressão.

A depressão entre os idosos é um problema de saúde pública. Nos Estados Unidos, é uma condição que afeta quase 7 milhões de idosos com idade superior a 65 anos. Um relatório histórico sobre saúde mental publicado pelo U. S. Surgeon General (1999) estimou que 8-20% das pessoas com mais idade na comunidade sofrem de sintomas depressivos. A depressão geriátrica também pode impactar

negativamente o estado nutricional entre pessoas idosas, sendo uma das principais causas de perda de apetite, recusa em comer e perda de peso em adultos mais velhos. Desta forma, há indicativos de que a depressão pode influenciar as escolhas alimentares não saudáveis (HEUBERGER; WONG, 2014).

No estudo de Heuberger e Wong (2014), foi investigada a associação da depressão de idosos viúvos com o estado nutricional e constataram que o estado nutricional é drasticamente alterado devido as modificações nas rotinas diárias em torno de práticas alimentares. Os viúvos relataram solidão, diminuição do prazer e perda de apetite na hora das refeições. Os viúvos também são mais propensos a consumirem menos vegetais, alimentos menos nutritivos e são menos propensos a preparar seus próprios alimentos.

O luto pode ter um impacto negativo no estado nutricional de viúvos e viúvas. O estresse emocional, o isolamento social e a solidão podem ter um impacto negativo na motivação pessoal e no desejo de comer depois da tristeza (THOMPSON; TOD; et al. 2017). Vesnaver e colaboradores (2015) descrevem em seus estudos, novos padrões de comportamento alimentar causados pela depressão ou mau humor entre as enlutadas. Quando ficaram viúvas, as participantes relataram que ficavam mais tempo sozinhas em casa, surgindo um sentimento de solidão e sentiam-se, às vezes, oprimidas. A depressão pode afetar o apetite e o interesse em comer e acredita-se que a tristeza desempenhe um papel nas mudanças do comportamento alimentar observado no período do luto (VESNAVER; KELLER; et al. 2015).

3.3 Protocolo e conduta alimentar no processo do luto

Em sua condição existencial de ser e de estar no processo de luto, é compreendido que a relação do enlutado com a alimentação seja impregnada por conflitos que o expõe aos riscos de desvios, o que exige apoio com profissionais sensíveis sobre essa condição (CAMPOS; PELUZIO; MELO; et al. 2020).

O estudo realizado por Campos e colaboradores (2018) propõe um plano de pesquisa alimentar em situações de luto, com base na experiência de investigações

relacionadas à comunicação com os enlutados. No campo da nutrição, a atenção especial deve ser dada ao luto, adotando métodos e análises adequados, com o objetivo de resolver os cuidados inerentes aos procedimentos metodológicos aplicáveis aos hábitos alimentares sobre o efeito do luto, e propor programas comportamentais que possam ser utilizados tanto para a pesquisa quanto para o cuidado profissional. Neste estudo, é apresentado o protocolo de abordagem alimentar com o objetivo de obter informações básicas e intrínsecas sobre o enlutado, as características da morte, grau de luto e sofrimento e adicioná-las ao levantamento de hábitos alimentares. A dificuldade de lidar com a morte de um ente querido torna as pessoas mais suscetíveis ao sofrimento, por isso a proposta de um protocolo mais conciso de hábitos alimentares. O objetivo desse protocolo é proporcionar um atendimento alimentar personalizado durante o período crítico do luto, que alimentam os sentimentos de saudade e ausência do ente querido.

Diante do luto, é necessário descrever o estado nutricional do enlutado, pois a quantidade e a qualidade dos alimentos ingeridos podem determinar mudanças na conduta nutricional (Campos, 2013). Alguns alimentos estão associados ao estado de ânimo e humor, e incluir esses alimentos é um desafio a ser atingido, pois a liberação de substâncias que transmitem impulsos nervosos no cérebro é afetada pela composição química dos alimentos. Outros cuidados nutricionais, como a reposição da água, também exigem adaptação progressiva a ser incorporada no dia a dia do enlutado.

Quandt e colaboradores (2020) reforçam que, olhando para os aspectos biológicos da nutrição, os profissionais na área da saúde da mulher devem estar cientes do possível impacto das dietas nas mulheres viúvas. A falta de estrutura causada pela viuvez pode deixar algumas mulheres vulneráveis. Subnutrição e perda de peso não intencional em idosos são cada vez mais observados como preocupações, em contraste com o excesso nutricional em grande parte do resto da população. Para Heuberger e Wong (2014), profissionais da saúde podem contribuir com programas de nutrição, oferecendo sua assistência em aspectos de educação nutricional e aconselhamento para a promoção do envelhecimento saudável.

Os profissionais devem estar preparados para lidar com pacientes nesta condição e podem usar protocolos para entender melhor as mudanças no

comportamento alimentar durante o processo de luto, assim como apoiar o comportamento alimentar nesta fase (VESNAVER; KELLER; et al. 2015).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O comportamento alimentar e os hábitos alimentares têm definições diferentes no campo da alimentação e da nutrição. Quando falamos em hábitos alimentares, estamos falando sobre a relação entre dieta e ingestão alimentar, já o comportamento alimentar está relacionado com os aspectos psicológicos do indivíduo.

O luto é uma expressão individual que apresenta uma série de sintomas e está relacionado a sentimento de perda. Por todas essas razões, o luto é um processo universal da humanidade e existe em todas as culturas. No entanto, diferentes características e símbolos estão sempre presentes, assim como o que ajuda a superar esse período.

A partir do levantamento realizado nesse estudo, observou-se a escassez de artigos que envolvem o comportamento alimentar no período do luto principalmente no Brasil, e identifica-se poucos autores que desenvolvem pesquisa na área. Tais dados revelam a urgência de realizar mais pesquisas científicas e trabalhos acadêmicos relacionando o luto com o comportamento alimentar de forma a conhecer o impacto deste fenômeno nos indivíduos e possibilitar formas de atuação mais eficazes.

Frente as características e desafios desta etapa, é necessário que os profissionais da saúde, em particular os nutricionistas, revejam os seus valores perante a morte, de forma a incorporar a hospitalidade digna nos diversos aspectos pessoais e coletivos no setor da prestação de serviços.

Destaca-se, também, a importância desses aspectos – luto, comportamento alimentar, fatores psicológicos – serem discutidos na formação do nutricionista de forma a inserir tais conteúdos e conceitos na prática diária destes profissionais, permitindo melhor enfrentamento e amparo às pessoas em atendimento. Além disso, é importante que os profissionais busquem conhecimentos e saberes a respeito do

tratamento aos enlutados, utilizando protocolos nutricionais pré-estabelecidos, pois o nutricionista tem um papel importante na medicina preventiva e na promoção da saúde.

REFERENCIAS

ALVARENGA, Marle dos Santos; FIGUEIREDO, Manoela; TIMERMAN, Fernanda *et al.* **Nutrição comportamental**. São Paulo: Manole, 2015. 549 p.

CAMPOS, Maria Teresa Fialho de Sousa. A influência do luto no comportamento alimentar e suas implicações nas condutas nutricionais. **Ciência e saúde coletiva**, v. 18, n. 9, p. 2769-2779, 2013.

CAMPOS, Maria Teresa Fialho de Sousa; PELUZIO, Maria do Carmo Gouveia; MELO, Mônica Santos de Souza *et al.* A mesa que encolheu: a perspectiva alimentar das mães que perderam os filhos. **Ciência e saúde coletiva**, v. 25, n. 3, p. 1051-1060, mar. 2020.

CAMPOS, Maria Teresa Fialho de Sousa; PELUZIO, Maria do Carmo Gouveia; ARAÚJO, Raquel Maria Amaral. Abordagem alimentar de indivíduos enlutados: uma proposta de protocolo. **Revista de Nutrição**, v. 31, n. 3, p. 325-337, maio 2018.

CARNAÚBA, Raquel Arruda; PELIZZARI, Cláudia Camargo Arthon Sant'Anna; CUNHA, Samai Alcira. Luto em situações de morte inesperada. **Revista Psique**, v. 1, n. 2, p. 43-51, ago./dez. 2016.

CAVALCANTI, Andressa Katherine Santos; SAMCZUK, Milena Lieto; BONFIM, Tânia Elena. O conceito psicanalítico do luto: uma perspectiva a partir de Freud e Klein. **Revista Psicólogo Informação**, v. 17, n. 17, p. 87-105, jan./dez. 2013.

FRANÇA, Cristineide Leandro; BIAGINNI, Marina; MUDESTO, Ana Paula Lenindo *et al.* Contribuições da psicologia e da nutrição para a mudança do comportamento alimentar. **Estudos de psicologia**, v. 17, n. 2, p. 337-345, maio/ago. 2012.

FUJISAKA, Ana Paula. **Vivência de luto em adultos que perderam a mãe na infância**. 2009. 235 p. Dissertação (mestrado) – Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, 2009.

HEUBERGER, Roschelle; WONG, Helen. The association between depression and widowhood and nutritional status in older adults. **Geriatric Nursing**, v. 35, n. 6, p. 428-433, nov./dec. 2014.

JOHNSON, C. S. Nutritional considerations for bereavement and coping with grief. **The Journal of Nutrition, Health and Aging**, v. 6, n. 3, p. 171-176, may 2002.

KLOTZ-SILVA, Juliana; PRADO, Shirley Donizete; SEIXAS, Cristiane Marques. Comportamento alimentar no campo da alimentação e nutrição: do que estamos falando? **Physis**, v. 26, n. 4, p. 1103-1123, out. 2016.

KUBER-ROSS, Elisabeth. **Sobre a morte e o morrer**: o que os doentes terminais têm para ensinar a médicos, enfermeiras, religiosos e aos seus próprios parentes. 10.ed. São Paulo: Martins Fontes, 2020. 296 p.

LANA, Letice Dalla; SCHNEIDER, Rodolfo Herberto. Síndrome de fragilidade no idoso: uma revisão narrativa. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 17, n. 3, p. 673-680, jul./set. 2014.

PARKES, Colin Murray. **Luto**: estudos sobre a perda na vida adulta. São Paulo: Summus, 1998. 291 p.

QUANDT, Sara A.; MC DONALD, Juliana; ARCURY, Thomas A. *et al.* Nutritional self-management of elderly widows in rural communities. **The Gerontologist**, v. 40, n. 1, p. 86-96, feb. 2000.

RAMOS, Vera Alexandra Barbosa. O processo de luto. *Psicologia*, o Portal dos Psicólogos.

ROSENBLOMM, Christine A.; WHITTINGTON, Frank J. The effects of bereavement on eating behaviors and nutrient intakes in elderly widowed persons. **Journal of Gerontology**, v. 48, n. 4, p. S223-S229, jul. 1993.

ROTHER, Edna Terezinha. Revisão sistemática X revisão narrativa. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 20, n. 2, p. 1-2, jun. 2007.

SHAHAR, Danit R.; SCHULTZ, Richard; SHAHAR, Avner *et al.* The effect of widowhood on weight change, dietary intake, and eating behavior in the elderly population. *Journal of Aging and Health*, v. 13, n. 2, p. 186-199, may 2001.

SILVA, Bianca Franzoni da; MARTINS, Eliene da Silva. Mindful eating na nutrição comportamental. *Revista Científica UniViçosa*, v. 9, n. 2, p. 82-86, jan./dez. 2017.

THOMPSON, Jill; TOD, Angela; BISSEL, Paul *et al.* Understanding food vulnerability and health literacy in order bereaved men: a qualitative study. **Health Expect**, v. 20, n. 6. p. 1342-1349, dec. 2017

U.S. Department of Health and Human Services. **Mental Health: A Report of the Surgeon General—Executive Summary**. Rockville: National Institute of Mental Health, 1999.

VAZ, Diana Souza Santos; BENNEMANN, Rose Mari. Comportamento alimentar e hábito alimentar: uma revisão. **Revista UNINGÁ Review**, v.20, n.1, p. 108-112, out./dez. 2014.

VESNAVER, Elisabeth; KELLER, Heather H.; SUTHERLAND, Olga *et al.* Alone at the table: food behavior and the loss of commensality in widowhood. **The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences**, v. 71, n. 6, p. 1059-1069, nov. 2016.

VESNAVER, Elisabeth; KELLER, Heatther H.; SUTHERLAND, Olga *et al.* Food behavior change in late -life widowhood: a two-stage process. **Appetite**, v. 95, p. 399-407, dec. 2015.

VIANA, Victor. Psicologia, saúde e nutrição: contributo para o estudo do comportamento alimentar. **Análise Psicológica**, v. ,4, n. 20, p. 611-624, 2002.