

A importância da alimentação funcional, e seu papel durante o tratamento do câncer de mama

The importance of functional nutrition, and its role during breast cancer treatment

La importancia de la nutrición funcional y su papel durante el tratamiento del cáncer de mama

Recebido: 03/11/2022 | Revisado: 19/11/2022 | Aceitado: 21/11/2022 | Publicado: 27/11/2022

Vanuza Ramos Flores

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5933-8888>

Faculdade Integrada Carajás, Brasil

E-mail: vanuzaflor@outlook.com.br

Jânio Sousa Santos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2180-1109>

Faculdade Integrada Carajás, Brasil

E-mail: antosjs.food@gmail.com

Resumo

Os alimentos funcionais quando consumidos de forma adequada, possivelmente desempenha um papel fundamental além do valor nutritivo, que ajudará na prevenção e tratamento de doenças auto-imune, crônicas não infecciosas, podendo assim diminuir riscos de proliferação da doença. A linhaça é um vegetal de proteção que tem apresentado cientificamente que se caracteriza por sua importância com efeitos benéficos contra o câncer mamário e outros, que apresenta grande prevalência na população mundial, impedindo o desenvolvimento da patologia ou através da prevenção de modo que consigam adotar comportamentos saudáveis. Deste modo, o presente trabalho descreve os principais componentes da linhaça e seus efeitos ativos que podem contribuir na prevenção e controle sobre as células mamárias. Para isso uma revisão bibliográfica da literatura em artigos científicos, estudos em órgãos oficiais na busca em bases de dados publicados entre 2009 a 2022. A complexidade deste tratamento através da alimentação funcional é um desafio, onde terá um planejamento e estratégias de modo que consigam adotar comportamentos saudáveis.

Palavras-chave: Alimento funcional; Prevenção; Substâncias bioativas; Anticorpos; Antioxidantes.

Abstract

Functional foods, when consumed properly, possibly play a fundamental role in addition to nutritional value, which will help in the prevention and treatment of autoimmune, chronic non-infectious diseases, thus reducing the risk of disease proliferation. Flaxseed is a protective vegetable that has been scientifically shown to be characterized by its importance with beneficial effects against breast cancer and others, which has a high prevalence in the world population, preventing the development of the pathology or through prevention so that they can adopt behaviors healthy. Thus, the present work describes the main components of flaxseed and its active effects that can contribute to the prevention and control of breast cells. For this, a bibliographic review of the literature in scientific articles, studies in official bodies in the search in databases published between 2009 to 2021. The complexity of this treatment through functional nutrition is a challenge, where you will have a planning and strategies so that they can adopt healthy behaviors.

Keywords: Functional food; Prevention; Bioactive substances; Antibodies; Antioxidants.

Resumen

Los alimentos funcionales, cuando se consumen adecuadamente, posiblemente jueguen un papel fundamental además del valor nutricional, lo que ayudará en la prevención y tratamiento de enfermedades autoinmunes, crónicas no infecciosas, reduciendo así el riesgo de proliferación de enfermedades. La linaza es un vegetal protector que ha demostrado científicamente que se caracteriza por su importancia con efectos beneficiosos contra el cáncer de mama y otros, el cual tiene una alta prevalencia en la población mundial, impidiendo el desarrollo de la patología o mediante la prevención para que puedan adoptar conductas saludables. Así, el presente trabajo describe los principales componentes de la linaza y sus efectos activos que pueden contribuir a la prevención y control de las células mamarias. Para ello se realiza una revisión bibliográfica de la literatura en artículos científicos, estudios en organismos oficiales en la búsqueda en bases de datos publicadas entre el 2009 al 2021. La complejidad de este tratamiento a través de la nutrición funcional es un reto, donde se tendrá una planificación y estrategias para que pueden adoptar comportamientos saludables.

Palabras clave: Alimentos funcionales; Prevención; Sustancias bioactivas; Anticuerpos; Antioxidantes.

1. Introdução

De acordo com Raud, (2008), os alimentos funcionais, que prometem ajudar na prevenção de doenças, são a nova tendência do poderoso mercado alimentício neste início do século XXI. Para Alves (2018), no entanto para obter-se o benefício, é necessário que seu consumo seja regularmente e associado a uma alimentação adequada. Para Nascimento e Aarestrup, (2017), a Linhaça é um grão oleaginoso, de consumo humano em razão de suas propriedades nutricionais, que virá promover saúde, prevenir e tratar doenças crônicas. Desse modo, a linhaça é rica em propriedades nutricionais, fornecendo benefícios para a saúde, podendo assim prevenir e/ou diminuir riscos de proliferação da doença.

Para Barroso, et al., (2014), o consumo da linhaça produzida em maior quantidade no Brasil e com menor valor comercial, deve ser incentivado com o intuito de aumentar a funcionalidade da dieta brasileira. Nascimento e Aarestrup, (2017), afirma que a comunidade científica aponta a linhaça como um alimento funcional, em razão de suas propriedades nutricionais que pode promover saúde e previne doenças crônicas não infecciosas, como diabetes, dislipidemia, câncer, doenças cardiovasculares, desequilíbrios intestinais e doenças autoimunes.

Raud, (2008), afirma que, os alimentos funcionais, prometem ajudar na cura ou na prevenção de doenças como o câncer, problemas intestinais e outros, há uma preocupação crescente pela saúde e pelo bem-estar através de mudanças na regulamentação dos alimentos, e a crescente comprovação científica das relações existentes entre dieta e saúde.

Para Vaz e Bennemann, (2014), o hábito alimentar é a resposta do indivíduo frente ao alimento ficando caracterizado pela repetição desse ato. No entanto, demonstra a importância de uma alimentação equilibrada com hábito alimentar, rica em substância funcional feita pela repetição do ato, evita o desenvolvimento da doença do câncer de mama, sobrepeso ou obesidade.

De acordo com Cordeiro, et al., (2009), ainda não está bem definida por quais mecanismos a linhaça pode inibir a célula de câncer mamária, porém este alimento tem mostrado prováveis efeitos benéficos contra este tipo de câncer e maiores investigações devem ser realizadas. Desta forma, o objetivo do presente estudo foi descrever os principais componentes da semente de linhaça e seus efeitos ativos que podem contribuir na prevenção e controle sobre as células mamárias.

De acordo com Miranda, et al., (2022), a alimentação adequada é uma das necessidades fundamentais do homem para manter-se vivo. Através da alimentação, nosso organismo recebe os nutrientes e as substâncias necessárias para a manutenção, o funcionamento e a diferenciação das células que o compõem.

Para Safraid, et al., (2022), relatam que os estudos caracterizam os consumidores de alimentos funcionais como mulheres, de boa situação financeira e alto nível de escolaridade, que se preocupam com a saúde de forma global, na medida em que praticam atividades físicas e têm uma alimentação adequada.

2. Metodologia

Foi realizada uma revisão bibliográfica integrativa da literatura em artigos científicos como executado por Lima, Alexandre e Santos. (2021). A busca dos documentos foi realizada em bases de dados como: Medline (PubMed), Lilacs, Scopus, ScienceDirect, Scielo e sites de órgãos governamentais oficiais como o ministério da saúde. Utilizado as palavras chaves: alimentação funcional, semente de linhaça, câncer de mama, mudança de hábitos. Os artigos selecionados foram os publicados entre os anos de 2009 a 2022.

3. Resultados e Discussão

Alimentação funcional

Para Nogueira, et al., (2018), alimentos funcionais são aqueles que, exercendo efeito metabólico ou fisiológico, trazem algum tipo de benefício à saúde, contribuindo assim para o bem-estar físico e reduzindo o desenvolvimento de doenças. Já para Ribeiro, et al., (2021), conforme a literatura aponta a semente de linhaça é rica em lignanas, proporcionando um tratamento hormonal natural o que evita ou retarda o câncer de mama.

Dias, et al., (2020), relatam que diversos alimentos já possuem comprovação e tantos outros estão sendo pesquisados a respeito de seus atributos com características de levar à melhoria na qualidade de vida, promovendo auxílio na prevenção de doenças e manutenção da saúde de uma forma geral.

De acordo com Alves (2018), são de extrema importância no tratamento e prevenção da doença, por possuírem mecanismos necessários na anticarcinogênese. Desse modo, através de estudos bibliográficos, comprovados cientificamente, compreendo a importância de uma alimentação saudável, através dos alimentos funcionais, a semente de linhaça proporciona efeitos benéficos podendo assim amenizar riscos e controlar doenças.

A frequência do consumo, porém, deve ser estimulada, uma vez que só a minoria faz uso diário desses alimentos (Nogueira, et al., 2018). Por isso a linhaça é considerada um alimento funcional com componentes ativos como prevenção, controlando o sistema imunológico e evitando a progressão da doença do câncer de mama.

Para Carvalho, et al., (2013), deve-se buscar conhecer mais sobre os alimentos, para que se tenha uma alimentação adequada, garantindo assim, uma vida plena e saudável. De acordo com Perin e Zanardo (2013), os alimentos funcionais, uma vez reconhecida a necessidade do esclarecimento sobre os compostos bioativos, quantidade recomendada e mecanismos de ação destas substâncias alimentares.

Stefallo, et al., (2020), relatam que as famílias com maior poder aquisitivo utilizaram fontes mais caras do ácido graxo ômega 3 e o consumo desses produtos não diferiu significativamente em relação a idade. Por isso a importância do alimento funcional para nosso organismo, proporcionando substâncias bioativas, qualidade de vida, bem estar e equilíbrio fisiológico, através da prevenção e tratamento do câncer de mama.

Cânceres de mama

O câncer de mama é uma doença que afeta principalmente as mulheres e segundo as estatísticas esta vem aumentando com certa frequência nos países ocidentais, e isto tem preocupado a comunidade científica (Cordeiro, et al., 2009, P. 1). Porém, existe uma grande preocupação da comunidade científica, de melhorar e evitar o desenvolvimento da doença, visto que o aumento de mulheres acometidas com a patologia tem sido freqüente, no entanto, é primordial o acompanhamento e educação nutricional.

Ribeiro, et al., (2021), apresentam a linhaça, relativamente considerada um vegetal de proteção, principalmente contra o câncer de mama. Se for utilizada diariamente irá proporcionar o equilíbrio do trânsito intestinal. No entanto, o câncer de mama tem grande prevalência, e as mulheres são mais acometidas com este diagnóstico, o sobrepeso ou obesidade e um fator de risco, então um acompanhamento nutricional evita o desenvolvimento da doença. E através do consumo da linhaça que é considerada um vegetal de proteção contra o câncer de mama (Oliveira, et al., 2014).

Para Silva e Riul (2011), as mulheres com 40 anos ou mais devem realizar a mamografia de dois em dois anos, contudo a maioria das mulheres, nessa idade nunca o havia feito. No entanto o elevado custo do exame e das extensas filas de agendamento pelo SUS.

Para Mariano, et al., (2019), o paciente com câncer, seja de esôfago, de mama, próstata, entre outros, sendo necessário um tratamento adequado para a situação e uma intervenção nutricional, e todos exercendo seu papel com alimentação adequada, evitando assim a progressão da patologia e a taxa de mortalidade.

De acordo com Nunes, et al., (2021), afirmam que os alimentos funcionais não devem ser compreendidos como remédios, e sim uma forma natural de fortalecer o sistema imunológico.

Para Assis, et al., (2020), destacam a Valorização dos alimentos funcionais, diagnóstico precoce e a prevenção primária, e não apenas o rastreamento mamográfico, são dimensões primordiais para o enfrentamento da doença no cenário de envelhecimento populacional brasileiro e do esperado aumento da incidência de câncer.

Fatores de risco

De acordo com Perin e Zanardo (2013), os riscos de câncer podem ser diminuídos consideravelmente, principalmente com adoção de hábitos alimentares adequados, incluindo o consumo regular de alimentos funcionais.

Para Alves (2018), no entanto para obter-se o benefício, é necessário que seu consumo seja regularmente e associado a uma alimentação adequada.

Oliveira, et al., (2014), descreve consideravelmente, visto que, o câncer de mama possui alta prevalência na população mundial, acredita-se que medidas de promoção da saúde devem ser incentivadas, com foco na prevenção dos fatores de risco para o desenvolvimento da doença.

Para Silva e Riul (2011), observaram-se, os fatores de risco de proteção apontados pelo INCA, com uma concordância da ocorrência com idade avançada, uso de contraceptivo oral, presença de lesões benignas prévias, obesidade e dieta rica em gordura, porém, vale ressaltar a importância de atividades físicas, hábitos alimentares, com uma boa orientação nutricional e equilibrada.

Portanto o baixo consumo dos alimentos supracitados como o excesso de ingestão de alimentos ricos em gordura, carnes vermelhas, frituras, molhos com maionese, leite integral e derivados, bacon, presunto, salsicha, linguiça e mortadela (Sampaio, et al., 2014).

Silva e Riul, (2011), relatam que outros fatores de risco não estiveram presentes nas mulheres, como menarca precoce, menopausa tardia, nuliparidade, primeira gestação após os 30 anos de idade, amamentação, dieta rica em fibra, uso de TRH, história familiar de neoplasia, tabagismo etc.

Para Mariano, et al., (2019), definem que a alimentação funcional tem um papel importantíssimo no organismo, há uma influência de modo positivo para que cada vez mais as pessoas cuidem da saúde, é possível prevenir um câncer, mas são muitos fatores envolvidos que dependem da disposição do paciente.

Mariano, et al., (2019), define que a alimentação funcional, tem mostrando a sua importância em relação aos benefícios à saúde e diminuição de fatores de risco relacionados com patologias, em que a alimentação e uma reeducação alimentar que previne doenças e possivelmente diminui a taxa de mortalidade.

Componentes e benefícios da semente de linhaça

Para Stefallo, et al., (2020), a linhaça é rica em ômega 3, estudada por seus benefícios de redução de riscos de doenças crônicas, antioxidantes, substâncias bioativas, anticancerígenos e hiperglicêmicos, atuação sobre o nível no estrogênio, atuantes no metabolismo hormonal, assim interferir no crescimento das células tumorais

Para Ribeiro, et al., (2021), a linhaça é um vegetal de proteção, fonte de fibras dietéticas, rica em lignanas e ácido linolênico, auxilia do emagrecimento, no retardo de doenças cancerígenas, hormônio natural, reduz os níveis de colesterol no sangue, e doenças cardiovasculares, proporcionando assim qualidade de vida e bem estar.

Alimentos funcionais ou nutracêuticos são aqueles que, ao serem consumidos, além de suas funções nutricionais, produzem também efeitos metabólicos e fisiológicos no organismo (Carvalho, et al., 2013).

Nas sementes de linhaça, foram determinados: composição centesimal, capacidade antioxidante total e compostos fenólicos totais (Barroso, et al., 2014).

Para, Ribeiro, et al., (2021), afirmam que, a linhaça além de conter em sua composição química lignanas e ácido linolênico, é fonte de fibra dietética, beneficiando no emagrecimento e saciando a fome.

Para, Sampaio, et al., (2014), apresentam que os compostos fotoquímicos da semente de linhaça também possuem vários efeitos benéficos devidos à atividade antioxidante e aos hormônios gonadais, diminuindo o risco de progressão da neoplasia mamária.

O que ganha destaque é o aspecto cultural, uma vez que estudos realizados em diferentes países mostraram que a percepção do consumidor é afetada pela percepção que ele tem sobre o alimento que contém a alegação funcional e a relação deste com a cultura do país (Safraid, et al., 2022).

Compreender o processo de mudanças de hábitos

Para que os alimentos funcionais tenham melhor desempenho no organismo, deve-se ter o cuidado de ingerir sempre, uma alimentação saudável e equilibrada (Carvalho, et al., 2013). Então para obter uma alimentação saudável por meio de alimentos funcionais, e seu corpo tenha uma boa resposta por meio de nutrientes, que seja orientado e prescrito por um profissional capacitado, é ideal que tenha um acompanhamento e educação nutricional para melhor desempenho no organismo.

Para Vaz e Bennemann, (2014), o hábito alimentar é a resposta do indivíduo frente ao alimento ficando caracterizado pela repetição desse ato, tendo assim uma resposta favorável ao bem-estar. Desse modo demonstra a importância de uma alimentação equilibrada e bom hábito alimentar, rica em substância funcional feita pela repetição do ato, evita o desenvolvimento da doença do câncer de mama, sobrepeso ou obesidade.

Vaz e Benneman, (2014), através de estudos científicos definem aspectos práticos a necessidade do que comer ou como comer, mas na questão cultural e até educacional, sempre começar pelas crianças, pois estas formarão hábitos alimentares que determinarão seu comportamento.

Para Cordeiro, et al., (2009), uma alimentação rica em substância funcional, pois os fitoestrógenos têm mostrado em estudos experimentais, propriedades benéficas à saúde, contribui para a redução do risco de câncer de mama.

Para Mariano, et al., (2019), cada vez mais estudos e pesquisas indicam que se faz necessário novos hábitos alimentares, os nutrientes e antioxidantes o corpo agradece fortalecendo no aumento da imunidade, por meio dos anticorpos.

Mariano, et al., (2019), ambos relatam que, alimentação adequada tem um papel importantíssimo no organismo, há uma grande influência de modo positivo para que cada vez mais as pessoas cuidem da saúde, é possível prevenir um câncer, mas são muitos fatores envolvidos.

Alves, (2018), descreve que é de acordo com as necessidades nutricionais e prescritas por um profissional capacitado, à importância de o indivíduo adotar na rotina diária, alimentos funcionais, porém não promovem a cura, apenas fortalece o sistema imunológico.

Para Oliveira, et al., (2014), a maior prevalência de sobrepeso ou obesidade juntamente com alimentação inadequada demonstra a necessidade da realização de acompanhamento e educação nutricional, evitará o desenvolvimento da doença.

Tratamentos do câncer de mama através do consumo da semente de linhaça

Nogueira, et al., (2018), a linhaça pode ser considerada um alimento funcional, seus componentes ativos são as lignanas que podem prevenir e controlar câncer como o de mama e pulmão, entre outros benefícios ressaltados por estudos recentes.

Cordeiro, et al., (2009), afirmam que, muitos estudos experimentais já demonstram o envolvimento da dieta e particularmente da semente de linhaça no processo de desenvolvimento do câncer de mama. No entanto a alimentação funcional tem um papel importantíssimo, visto que, estudos experimentais demonstram o envolvimento através do consumo diário da semente de linhaça, rica em ômega 3, é anticancerígeno, hiperglicêmico, antioxidantes e hormônio natural, evitando assim o desenvolvimento da doença.

Para Nogueira, et al., (2018), entretanto, apesar de já terem experimentado a linhaça não fizeram deste consumo um hábito constante. Provavelmente, por não terem conhecimento de seus benefícios à saúde.

De acordo com Ribeiro, et al., (2021), pesquisas vêm sendo realizadas para observar a relação das propriedades funcionais da linhaça e sua utilização no controle alimentar, visando seus efeitos sobre as doenças reforçando suas propriedades.

4. Considerações Finais

Os objetivos foram atendidos, indicando que se faz necessário, adoção e distintas estratégias da tentativa de equacionar o problema das mulheres acometidas com o câncer de mama, através de novos hábitos alimentares com o consumo da linhaça, é necessário um bom acompanhamento nutricional e atividades físicas diárias. Os nutrientes e antioxidantes o corpo agradece, proporcionando imunidade por meio dos anticorpos, o metabolismo com suas funções equilibradas, e uma ingestão saudável nutricional correta através dos alimentos funcionais que são fontes ricas de lignanas e ômega 3. Com a grande prevalência de mulheres acometidas com o câncer mamário, deve-se avaliar estabilidade emocional com acompanhamento psicológico juntamente com familiar, palestras educativas em escolas, posto de saúde, sobre a importância da linhaça na refeição diária.

Indica-se o desenvolvimento de estudos com informações de pesquisas atuais, sinalizando a necessidade de novos artigos que divulguem sobre “alimentação funcional” na prevenção e tratamento do câncer mamário e outros, por motivo de grande prevalência na comunidade, desse modo possamos adquirir conhecimento por meio de pesquisas recentes.

Referências

- Alves, M. M. (2018). *Alimentos funcionais no tratamento e prevenção no câncer de mama*. Monografia (Curso de Nutrição). Centro Universitário De Brasília – Uniceub Faculdade De Ciências Da Educação E Saúde Curso De Nutrição. Brasília <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/12697/1/21508967.pdf>
- Assis, M., Santos, R. O. M., & Migowski. (2020). Detecção precoce do câncer de mama na mídia brasileira no outubro rosa. *Revista de saúde coletiva*. <https://www.scielo.org/article/physics/2020.v30n1/e300119/pt/>
- Barroso, A. K. M., Torres, A. G., Branco, V. N. C., Ferreira, A., Finotelli, P. V., Freitas, S. P., & Leão, M. H. M. D. R. (2014). Linhaça marrom e dourada: propriedades químicas e funcionais das sementes e dos óleos prensados a frio. *Ciência Rural*, 44, 181-187. <https://www.scielo.br/j/cr/a/KQ8Y4scXGzDVxcY4QgDFw4r/?format=pdf&lang=pt>
- Carvalho, J. A., Santos, C. S. S., Carvalho, M. P., & Souza, L. S. A. (2013). O Alimento Como Remédio: Considerações Sobre O Uso Dos Alimentos Funcionais. *Revista Científica do ITPAC*, 6, 1-7. <https://assets.unitpac.com.br/arquivos/revista/64/1.pdf>
- Cordeiro, R., Fernandes, P. L., & Barbosa, L. A. (2009). Semente de linhaça e o efeito de seus compostos sobre as células mamárias. *Rev. bras. Farmacognosia*, 19 (3). <https://www.scielo.br/j/rbfar/a/WWFcPr86gKC4tZG7NtWNp4F/?lang=pt>
- Dias, S. S., Simas, L., & Junior, L. C. L. (2020). Alimentos Funcionais na Prevenção e Tratamento de Doenças Crônicas não Transmissíveis. 4 <https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/48>
- Lima, A. A., Alexandre, U. C., & Santos, J. S. (2021). O uso da maconha (*Cannabis sativa* L.) na indústria farmacêutica: uma revisão. *Research, Society and Development*, 10(12), e46101219829. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i12.19829>

- Mariano, G. K. S., Macedo, F. L. R., & Ferrari, A. (2019). *Alimentos Funcionais E Nutracêuticos No Câncer*. Monografia (Curso de Nutrição). Centro Universitário de Maringá – Unicesumar. Xi Epc Encontro Internacional De Produção Científica, Anais Eletrônico <https://rdu.unicesumar.edu.br>
- Miranda, C. W. M., Costa, D. C., Rodrigues, K. A., Nascimento, L. F., Bicalho, I. T., & Borges, M. M. A. (2022). *A Importância Da Nutrição Funcional E Sua Adesão A Individualidade Do Paciente*. Monografia (Curso De Nutrição, Multivix Serra) 1-16 <https://multivix.edu.br/wp-content/uploads/2022/09/revista-espaco-academico-v12-n01-artigo03.pdf>
- Nascimento, R. P., & Aarestrup, B. J. V. (2017). Linhaça e azeite de oliva extra-virgem: composição nutricional e efeitos na colite ulcerativa. (Nutrição Brasil). 16. <https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/nutricao/brasil/article/view/1108>
- Nogueira, G. F., César, D., Fakhouri, F. M., & Gumbrevicius, I. (2018). *A Importância Da Linhaça Como Alimento Funcional E Sua Utilização Por Universitários Do Centro Universitário Amparense*. Monografia (curso de Nutrição) do Centro Universitário Amparense <https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/linhaça.pdf>
- Nunes, G. P., Silva, D. N., Andrades, B. S., Melo, M. M., Schreiber, E., & Busnelo, M. B. (2021). Aspectos Associados ao Consumo Dos Alimentos Funcionais Na Prevenção Do Câncer De Mama. Evento: XXXVII Seminário De Iniciação Científica, 1-5 <https://publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/salaconhecimento/article/view/20528/19243>
- Oliveira, D. R., Carvalho, E. S. C., Campos, L. C., Leal, J. A., Sampaio, E. V., & Cassali, G. D. (2014). Avaliação nutricional de pacientes com câncer de mama atendidas no Serviço de Mastologia do Hospital das Clínicas, Belo Horizonte (MG), Brasil. *Ciência e Saúde Coletiva* 19 (05). <https://www.scielo.br/j/csc/a/FV4VjWsG6gc58BZcL57nZjd/?lang=pt>
- Perin, L., & Zanardo, V. P. S. (2013). Alimentos Funcionais: Uma Possível Proteção Para O Desenvolvimento Do Câncer. *Perspectiva*, Erechim, 37, 93-101. https://www.uricer.edu.br/site/pdfs/perspectiva/137_329.pdf
- Raud, C. (2008). Os Alimentos Funcionais: A Nova Fronteira Da Indústria Alimentar Análise Das Estratégias Da Danone E Da Nestlé No Mercado Brasileiro De Iogurtes I. *Rev. Sociol. Polít.*, Curitiba, 16, 85-100. <https://www.scielo.br/j/rsocp/a/dHh5pCdL7fzkBgCSYFrmjXr/?format=pdf&lang=pt>
- Ribeiro, J. S., Baratto, S. Z., & Michielin, E. M. Z. (2021). *Propriedades Funcionais Da Linhaça E Sua Relação Com A Prevenção Do Câncer De Mama*. Monografia (curso de Especialização em Ciência e Tecnologia de Alimentos com ênfase em Alimentos Funcionais do Instituto Federal de Santa Catarina) <https://repositorio.ifsc.edu.br/bitstream/handle/123456789/2292/>
- Safraid, G. F., Portes, C. Z., Dantas, R. M., & Batista, A. G. (2022). Perfil do Consumidor de Alimentos Funcionais: Identidade e Hábito de Vida. Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), Departamento de Alimentos e Nutrição, Palmeira das Missões/RS – Brasil, 25, 1-14. <https://www.scielo.br/j/bjft/a/FRYBXmfYCHkffmw6Gh4NCtG/?format=pdf&lang=pt>
- Sampaio, H. A. C., Rocha, D. C., Sabry, M. O. D., & Pinheiro, G. P. (2014). Consumo alimentar de mulheres sobreviventes de câncer de mama: análise em dois períodos de tempo. *Rev. Nutrição* 25 (5). <https://www.scielo.br/j/rn/a/X4hcfGMksLP75v7CzcMyQLK>
- Silva, P. A., & Riul, S. S. (2011). Câncer de mama: fatores de risco e detecção precoce. *Revista Brasileira De Enfermagem*, 64 (6). <https://www.scielo.br/j/reben/a/TMQQbvwZ75LPkQy6KyRLLHx/?lang=pt>
- Stefanello, F. P. S., Pasqualotti, A., & Pichler, N. A. (2019) Análise do consumo de alimentos fontes de ômega 3 por participantes de grupos de convivências. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.* 22(6):e190287, p. 1- 9, 2020. <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/nkdrMFdzyVQQDSSKfb4CYXM/?format=pdf&lang=pt>
- Vaz, D. S. S., & Bennemann, R. M. (2014). Comportamento Alimentar E Hábito Alimentar: Uma Revisão. *Revista Uningá Review*, 20, 108-112. https://www.mastereditora.com.br/periodico/20141001_083919.pdf