

COLETÂNEA BEM-ESTAR

GUIA DE
EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL
PARA SERVIDORES

**TRANSFORME
HÁBITOS, GANHE
QUALIDADE DE VIDA**

Um guia prático
para quem busca
saúde, equilíbrio
e bem-estar

CGGP
Coordenadoria Geral
de Gestão de Pessoas

CPs
Centro
Paula Souza



**GOVERNO DO ESTADO
DE SÃO PAULO**

EXPEDIENTE

GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO

Governador

Tarcísio de Freitas

Vice-Governador

Felício Ramuth

Secretário de Ciência, Tecnologia e Inovação

Vahan Agopyan

COORDENADORIA GERAL DE GESTÃO DE PESSOAS

Coordenador Geral

Vicente Mellone Junior

Coordenadora de Gestão Estratégica de Recursos Humanos

Ogali Fukushima

Coordenadora de Gestão de Talentos, Desenvolvimento de Pessoas e Bem-Estar

Karen dos Reis Fernandes Teixeira

Superintendente de Gestão de Normas e Legislações de Pessoal

Thais Helena Rodrigues Fortes

Superintendente de Gestão de Seleção de Docentes e Técnicos (Auxiliares de Docente)

Luiz Tadeu Muniz de Faria

Superintendente de Gestão de Pessoal da Administração Central e Contagem de Tempo

Célio Ferreira da Silva Júnior

Superintendente de Gestão de Saúde e Segurança do Trabalho

Luciana da Cássia Marançato Dedes

Superintendente de Gestão de Folha de Pagamento

Cláudia Cristina Proença Quinto

CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA SOUZA

Presidente

Clóvis Dias

Vice-Presidente

Maycon Geres

Chefe de Gabinete da Presidência

Otávio Moraes

COLETÂNEA BEM-ESTAR: GUIA DE EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL PARA SERVIDORES

Redação

Maria Daniela Clementino

Colaboração

Valério José da Silva

Revisão textual

Patricia de Oliveira F. Della Croce

Parecer técnico

Vicente Mellone Junior

Projeto gráfico e diagramação

Fagner Gustavo Fortunato de Lima

Juliana Alexandre Soares Gomes

Ilustrações e imagens

Freepik, Storyset, Maxim Kuikov, glyphinder, doridaesign, mrrashad, teddyal, bigstocker, Canva.

Foto de capa

Freepik



APRESENTAÇÃO

A Coletânea Bem-Estar nasce do compromisso da Coordenadoria Geral de Gestão de Pessoas (CGGP), por meio da Coordenadoria de Gestão de Talentos, Desenvolvimento de Pessoas e Bem-Estar (CGTDPBE), com o cuidado e a valorização das pessoas que constroem, todos os dias, o Centro Paula Souza.

Estruturada a partir dos pilares de gestão de talentos, desenvolvimento de pessoas e promoção do bem-estar, esta iniciativa traduz um olhar atento, sensível e humano para o servidor, compreendendo que o desenvolvimento profissional está diretamente ligado ao equilíbrio, à qualidade de vida e ao sentido no trabalho.

Mais do que um conjunto de conteúdos, este material é fruto do trabalho dedicado de especialistas da própria instituição, que compartilham conhecimentos, experiências e boas práticas com o propósito de apoiar e orientar cada servidor em sua trajetória.

No CPS, entendemos o bem-estar de forma ampla. Não se trata apenas do bem-estar no trabalho, mas do bem-estar do servidor como um todo, em suas dimensões pessoal, emocional e social. Reconhecemos que muitos servidores constroem aqui uma parte significativa de suas vidas, e, por isso, buscamos promover ações que acolham não apenas as demandas profissionais, mas também aspectos que impactam a vida pessoal.

Acreditamos que o acesso à informação qualificada é um caminho essencial para o cuidado, o autoconhecimento e a construção de ambientes mais saudáveis e colaborativos.

Sabemos que a vida funcional é composta por diferentes desafios e, com esse entendimento, a gestão de pessoas do CPS se mantém próxima e comprometida, desenvolvendo iniciativas que contribuem para o bem-estar e o desenvolvimento contínuo dos servidores.

À luz das competências institucionais, seguimos atuando com responsabilidade e propósito, fortalecendo ações que gerem impacto positivo no cotidiano e na experiência de cada servidor na instituição.

Assim, esta coletânea se apresenta como um convite ao cuidado consigo mesmo e com o outro, reforçando o compromisso em oferecer, dentro das possibilidades institucionais, informações valiosas e caminhos que apoiem uma vida mais equilibrada, saudável e significativa.”

Vicente Mellone Junior
Coordenador Geral



SUMÁRIO

- 5 Entendendo o Emagrecimento Saudável
- 6 Emoções e Comportamento Alimentar
- 8 Alimentação
- 13 Sono, Estresse e Saúde Mental
- 14 Atividade Física
- 17 Referências



SUMÁRIO INTERATIVO

Clique nos itens do sumário para ser direcionado à página desejada

Bem-vindo ao **Guia de EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL!**



Este guia foi criado para apoiar você na construção de hábitos que promovem saúde, bem-estar e qualidade de vida.

Aqui, não falamos de soluções rápidas ou dietas milagrosas, mas de uma jornada baseada em equilíbrio, informação e mudança de hábitos. Nosso objetivo é mostrar que cuidar do corpo é também cuidar da mente e da sua rotina.

Qual é o objetivo deste guia?

Oferecer orientações práticas e seguras para quem deseja perder peso com saúde, respeitando a individualidade e promovendo mudanças duradouras no estilo de vida. Mais do que emagrecer, queremos ajudar você a conquistar equilíbrio, disposição e energia para enfrentar os desafios do dia a dia.

Por que cuidar da saúde no serviço público?

Servidores públicos desempenham funções essenciais para a sociedade, muitas vezes em ambientes de alta demanda e pressão. Esse cenário pode favorecer hábitos alimentares inadequados, sedentarismo e estresse, aumentando o risco de doenças crônicas como obesidade, hipertensão e diabetes.

Cuidar da saúde é investir em qualidade de vida, produtividade e bem-estar. Um servidor saudável tem mais energia, foco e motivação para realizar suas atividades, além de reduzir afastamentos por problemas de saúde. **A sua saúde é um patrimônio, cuide dela com atenção!**



**Agora é com você! Explore este
guia e comece hoje mesmo a
transformar sua rotina para uma
vida mais saudável!**

Caro(a) leitor(a),

Antes de começar sua jornada para uma vida mais saudável, que tal dar o primeiro passo?

Convido você a responder o teste **“Como está sua alimentação?”** disponível no link abaixo. Ele foi elaborado para ajudar você a refletir sobre seus hábitos alimentares e identificar pontos que podem ser melhorados.

RESPONDER A PESQUISA



Reserve alguns minutos e descubra como está sua relação com a alimentação. Esse é o início da sua transformação!



Entendendo o **EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL**

EMAGRECER COM SAÚDE

Não se trata de uma solução rápida, mas sim de uma jornada que exige paciência, persistência e comprometimento. Ao compreender que os resultados vêm com o tempo, é possível construir uma relação mais equilibrada com a alimentação e com o próprio corpo.

DIETA E EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL

Isso é especialmente importante quando há um diagnóstico clínico envolvido e com acompanhamento de um Nutricionista. No entanto, é comum que muitas pessoas recorram a dietas extremamente restritivas em busca de uma perda de peso acelerada.

Embora possam funcionar a curto prazo, essas dietas geralmente são difíceis de manter, tornando-se monótonas e insustentáveis. O resultado? O famoso efeito sanfona; quando o peso perdido é recuperado, muitas vezes em maior quantidade. Por isso, a mudança de hábitos alimentares é o caminho mais eficaz e duradouro para o emagrecimento saudável.

O PAPEL DO METABOLISMO

Ele representa o conjunto de reações físicas e químicas que mantêm o organismo funcionando. Para emagrecer de forma saudável, é essencial criar um déficit calórico, ou seja, consumir menos calorias do que se gasta.

Nesse cenário, a prática regular de exercícios físicos é uma grande aliada, pois aumenta o gasto energético e contribui diretamente para a perda de peso. A dica é simples e poderosa: **movimente-se!**





EMOÇÕES E **COMPORTAMENTO** **ALIMENTAR**

FOME FÍSICA OU FOME EMOCIONAL: VOCÊ SABE DIFERENCIÁ-LAS?

A fome física é uma necessidade natural do corpo, ela surge gradualmente, acompanhada de um leve desconforto no estômago que pode evoluir para dores, caso não seja atendida. Já a fome emocional é mais intensa e urgente.

Ela aparece de forma repentina, geralmente em momentos de estresse ou ansiedade, e costuma estar ligada ao desejo por alimentos específicos, como doces ou comidas altamente calóricas.

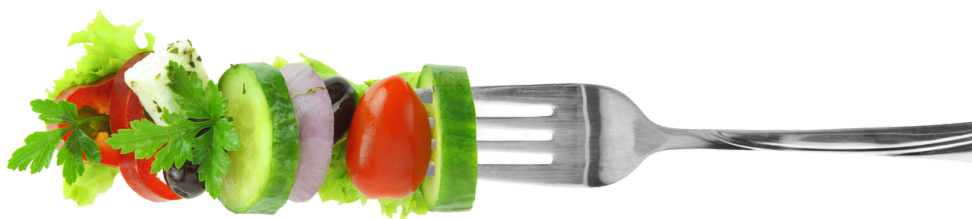
Reconhecer essas diferenças é essencial para entender o que realmente está acontecendo com você.

Ao identificar se a fome é física ou emocional, é possível evitar decisões impulsivas na hora de comer e, principalmente, o sentimento de culpa que pode vir depois. Aprender a ouvir e respeitar os sinais do seu corpo é um passo importante rumo ao equilíbrio.

COMPULSÃO ALIMENTAR: QUANDO O COMER DEIXA DE SER CONSCIENTE

A compulsão alimentar se caracteriza pelo consumo excessivo e acelerado de alimentos, acompanhado pela sensação de perda de controle. Muitas vezes, esse comportamento é desencadeado por gatilhos emocionais como ansiedade, tristeza, frustração ou estresse.

Para lidar com esses episódios, é fundamental desenvolver estratégias que envolvam o cuidado com a saúde mental e o respeito à fome física. Cultivar o autoconhecimento, buscar apoio profissional e adotar práticas que promovam bem-estar emocional são atitudes que ajudam a prevenir a compulsão e a construir uma relação mais saudável com a comida.



TÉCNICAS DE ATENÇÃO PLENA (*MINDFUL EATING*)

A prática do mindful eating (comer com atenção plena) é muito mais do que simplesmente ingerir alimentos. Trata-se de envolver mente, corpo e coração no ato de se alimentar, estando totalmente presente durante a refeição. É o momento de se perguntar: “Estou realmente com fome ou é apenas vontade de comer?”

Essa pausa consciente ajuda a identificar as verdadeiras motivações por trás do desejo de comer, evitando episódios de compulsão e o sentimento de culpa que pode vir depois.

Aqui vão algumas dicas para tornar esse momento mais significativo e prazeroso:

Elimine distrações: desligue a TV, afaste o celular e concentre-se no que está à sua frente.

Conecte-se com sua comida: observe cores, texturas e aromas.

Monte um prato bonito: a estética também influencia na experiência alimentar.

Use o olfato: ele está diretamente ligado ao paladar e pode intensificar o prazer da refeição.

Dedique tempo à refeição: comer devagar permite saborear cada mordida e perceber os sinais de saciedade.



ALIMENTAÇÃO

PRINCÍPIOS DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), uma alimentação adequada e saudável vai muito além da escolha dos alimentos. Ela deve estar alinhada à cultura alimentar local, ser acessível tanto financeiramente quanto fisicamente, e respeitar os princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer.

Além disso, deve se basear em práticas produtivas adequadas e sustentáveis.

O conceito de alimentação apresentado no documento não se limita ao ato de comer, ele abrange dimensões culturais, sociais e ambientais.

Em síntese, adotar uma alimentação adequada e saudável significa priorizar alimentos in natura ou minimamente processados, consumir com moderação os alimentos processados e evitar os ultraprocessados.



ALIMENTO *IN NATURA* OU MINIMAMENTE PROCESSADO

Legumes, verduras, frutas. Arroz (branco, integral, parboilizado), milho, feijões, lentilha, grão de bico, frutas secas, castanhas. Farinhas (mandioca, de milho ou de trigo) e macarrão ou massas frescas ou secas feitas com essas farinhas e água; Carnes (bovina, ave, porco), pescados e ovos; Leite pasteurizado ou em pó, iogurte sem açúcar; Chá, café e água potável.



ALIMENTO PROCESSADO

Vegetais em conserva (salmoura, solução de sal e vinagre), extrato ou concentrado de tomate, carne seca e toucinho, sardinha e atum em lata, pães feitos de farinha de trigo, leveduras, água e sal.



ALIMENTO ULTRAPROCESSADO

Biscoitos, sorvetes, balas, guloseimas, cereais matinais, bolos e mistura para bolos, temperos instantâneos, molhos, salgadinhos de pacote, refrescos e refrigerantes, produtos congelados e prontos para o aquecimento, produtos empanados e congelados, salsichas e outros embutidos, pão de forma, pão para hambúrguer ou hot dog.



DIFERENÇA ENTRE *DÉFICIT* CALÓRICO SAUDÁVEL E RESTRIÇÃO EXTREMA

O déficit calórico (quando se consome menos calorias do que o corpo necessita) é uma estratégia recomendada para quem deseja perder peso.

Quando associado à prática regular de atividade física e a uma alimentação adequada e saudável, esse déficit se torna uma ferramenta eficaz para o emagrecimento.

Essas ações são fundamentais tratamento do sobrepeso e à obesidade.

No entanto, é preciso compreender que resultados duradouros exigem tempo. Em um mundo onde economizar tempo virou prioridade, muitas pessoas acabam recorrendo a dietas extremamente restritivas em busca de soluções rápidas.

Embora essas dietas possam gerar perda de peso em curto prazo, elas não são sustentáveis. A restrição severa costuma ser difícil de manter, levando ao abandono do plano alimentar e, frequentemente, ao reganho de peso, muitas vezes superior ao que foi perdido.

E aí surge a pergunta: valeu a pena?

A mensagem que fica é clara: para tratar o sobrepeso e a obesidade de forma eficaz, é essencial promover uma mudança de estilo de vida. Isso inclui ser fisicamente ativo com regularidade e manter uma alimentação com déficit calórico, sempre com o acompanhamento de um Nutricionista.



COMO EVITAR O EFEITO SANFONA

Dietas extremamente restritivas são difíceis de manter por muito tempo. Elas aumentam as chances de desistência e, como consequência, levam ao temido reganho de peso.

Quando o plano alimentar é tão limitado que atrapalha sua rotina, seu convívio social e não se encaixa no seu estilo de vida, o resultado é sempre o mesmo: frustração e abandono do tratamento.

É fundamental lembrar que a obesidade é uma doença crônica, e por isso exige cuidado contínuo. O plano alimentar deve ser pensado para ser seguido por longos períodos, com variedade para evitar monotonia. O foco está na mudança do estilo de vida (MEV): hábitos saudáveis, prática regular de atividade física e estratégias que facilitem a adesão ao plano alimentar.

A pergunta é: você está disposto a isso? Porque é essa combinação que garante perda de peso sustentável a longo prazo.

E se um dia você não conseguir seguir o plano? Tudo bem! Isso é natural afinal, somos humanos. O importante é retomar e seguir em frente. Não desista! A constância é o que transforma.



ALIMENTOS QUE PROMOVEM SACIEDADE

Os alimentos ricos em fibras alimentares são grandes aliados da saciedade, aquela sensação de estar satisfeito por mais tempo. Ao promover essa saciedade, as fibras ajudam naturalmente a reduzir o consumo calórico total, contribuindo para o processo de emagrecimento saudável.

Frutas (especialmente as consumidas *in natura*), legumes, verduras e cereais integrais devem estar presentes diariamente em uma alimentação adequada e saudável.

Além disso, as fibras desempenham um papel essencial na formação de uma microbiota intestinal saudável, fator decisivo no tratamento da obesidade.

Os benefícios vão além da digestão: as fibras auxiliam no controle do armazenamento de gordura, na prevenção de processos inflamatórios e na regulação do apetite. Ou seja, incluir esses alimentos no dia a dia é uma escolha inteligente para quem busca saúde e bem-estar.



SONO, ESTRESSE E SAÚDE MENTAL

COMO O SONO AFETA O EMAGRECIMENTO

Dormir bem é tão importante quanto se alimentar de forma saudável e praticar exercícios! O sono desempenha um papel essencial na restauração do metabolismo, reduzindo o estresse oxidativo e eliminando resíduos metabólicos do cérebro. Ele é responsável por funções vitais para a saúde física, metabólica e mental, promovendo reparação e equilíbrio no organismo.

Quando falamos de obesidade, o sono é um aliado poderoso: ajuda a manter o equilíbrio energético e regula os hormônios que controlam o apetite. Por isso, a privação de sono pode desencadear alterações metabólicas que aumentam o risco de sobrepeso e obesidade.

A má qualidade do sono está diretamente ligada à obesidade central, aquela em que a gordura se acumula na região abdominal. Dormir pouco também influencia nossas escolhas alimentares, levando à preferência por alimentos mais palatáveis, ricos em açúcar e gordura. Além disso, noites mal dormidas reduzem a disposição para atividades físicas, favorecendo o sedentarismo.

Conclusão? Para emagrecer de forma saudável, não basta mudar a alimentação e praticar exercícios: **é essencial dormir bem!**



ESTRESSE E GANHO DE PESO: ENTENDA A RELAÇÃO

O estresse não é igual para todos, ele depende de como cada pessoa vivencia situações desafiadoras. Essa resposta varia conforme fatores fisiológicos, psicológicos e ambientais, que interagem entre si de maneiras diferentes.

Quando estamos sob estresse, nosso comportamento alimentar muda: as escolhas tendem a se voltar para alimentos mais palatáveis e calóricos, ricos em açúcares e gorduras.

Por que isso acontece?

A explicação está nos hormônios como cortisol, dopamina, leptina e insulina, que atuam no sistema nervoso central estimulando o desejo por esses alimentos.

Em momentos de tensão, o corpo busca prazer imediato, levando ao consumo emocional, urgência para comer e menor capacidade de autocontrole.

Como lidar com isso?

Identificar as situações que desencadeiam o estresse é o primeiro passo. Aprender a manter o controle em momentos adversos ajuda a reduzir o risco de comer por impulso.

Profissionais como nutricionistas e psicólogos podem auxiliar na criação de estratégias para melhorar hábitos alimentares, promover qualidade de vida e cuidar da saúde mental.

Reflexão:

Você já parou para pensar no que realmente te desestressa? Quais ações de bem-estar e qualidade de vida você pode incluir na sua rotina para minimizar os impactos do estresse?



ATIVIDADE FÍSICA

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO PARA O EMAGRECIMENTO E SAÚDE MENTAL

Praticar exercícios regularmente é essencial para quem deseja emagrecer de forma saudável. Ele aumenta o gasto calórico, melhora o metabolismo e ajuda a manter ou ganhar massa muscular, que consome mais energia mesmo em repouso.

Somado a isso, atividades físicas reduzem a gordura corporal, especialmente a abdominal, e evitam o efeito sanfona comum em dietas muito restritivas. Combinar exercícios aeróbicos com musculação potencializa esses resultados.

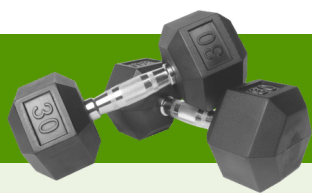
Além de fortalecer os músculos, a musculação também faz bem para o cérebro! Durante os exercícios, o corpo produz uma substância chamada lactato, que chega ao cérebro e ativa áreas ligadas ao humor e à memória.

Esse processo estimula proteínas importantes para a saúde mental, melhorando concentração, raciocínio e até a disposição.

O exercício ajuda a reduzir estresse e ansiedade, fatores que muitas vezes levam à alimentação emocional. Ao liberar substâncias como endorfina, serotonina e dopamina, ele aumenta a sensação de bem-estar e motivação, tornando mais fácil manter hábitos saudáveis e alcançar um emagrecimento duradouro.

Mexer o corpo faz bem para a mente! A prática regular de exercícios ajuda a diminuir o estresse, a ansiedade e até sintomas de depressão. Isso acontece porque, durante a atividade física, nosso corpo libera substâncias que trazem sensação de prazer e relaxamento, melhorando o humor e a forma como lidamos com situações difíceis.

Ou seja, treinar não é só para o corpo, é também um grande impulso para a mente e para o bem-estar!



Tipos de exercícios

Existem diferentes tipos de exercícios, e cada um traz vantagens para o corpo e para a saúde:

Aeróbicos: caminhada, corrida, bicicleta, dança. Melhoram o coração e aumentam o gasto calórico.

De força: musculação, treinos com pesos. Aumentam a massa muscular e aceleram o metabolismo.

De flexibilidade: alongamentos, yoga. Melhoram a mobilidade e previnem lesões.

Neuromotores: pilates, exercícios de equilíbrio e coordenação. Melhoram a postura e a consciência corporal.

Combinar esses tipos é a melhor forma de conquistar um corpo saudável, funcional e cheio de energia!



COMO COMEÇAR COM SEGURANÇA

Antes de começar, é importante cuidar da saúde. Faça uma avaliação médica, principalmente se você está sedentário, tem sobrepeso ou histórico de doenças.

Comece devagar, com caminhadas ou exercícios leves, para o corpo se adaptar sem risco de lesões.

Respeite seus limites e aumente a intensidade aos poucos. Se possível, conte com a ajuda de um profissional de educação física para montar um treino adequado ao seu objetivo e condição física.

Não esqueça de se hidratar, usar roupas e calçados confortáveis, fazer aquecimento antes e alongamento depois. Assim, você garante uma prática segura e prazerosa.

Agora é com você!

Dê o primeiro passo, comece no seu ritmo e descubra como o movimento pode transformar sua vida. Seu corpo e sua mente vão agradecer!

REFERÊNCIAS

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 1. ed., 2. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

Brasil, L.R.; Ramos, S. de F.; Santos, A.T. de F.; Leandro, C. de L.; Mustapha, V.T. Relação entre sono e obesidade: uma revisão da literatura. *Journal Archives of Health*, [S. l.], v. 5, n. 3, p. e1882, 2024. DOI: 10.46919/archv5n3espec-203. Disponível em: <https://ojs.latinamericanpublicacoes.com.br/ojs/index.php/ah/article/view/1882>. Acesso em: 13 nov. 2025.

Brisotto, M.; Silva, M. D.; Andretta, I. Depressão, ansiedade e estresse e o comportamento alimentar. *Rev. bras. ter. cogn.*, Rio de Janeiro, v. 18, n. 2, p. 153-160, dez. 2022. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872022000200153&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 27 nov. 2025. Epub 24-Jun-2024. <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20220013>.

Carek, P.J.; Laibstain, S.E.; Carek, S.M. Exercise for the treatment of depression and anxiety. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, v. 41, n. 1, p. 15–28, 2011.

Hauser, C.; Beneti, M.; Rebelo, F.P.V. Estratégias para o emagrecimento. *Rev. bras. cineantropom. desempenho hum*; 6(1): 72-81, maio 2004. Openheimer, R. et al. Gatilhos emocionais que disparam a compulsão alimentar. *São Paulo*, v.18. n.114. p.540-547. Maio/Jun.2024.

Machado, J. de O.; Ferreira, J. L.; Dias, B.G.O.; Silva, A.J.F. da S. e; Silva, B. R. da; Baldani, G.Q.N.; Soares, E.A.; Guerra, F. da R. Impactos da má qualidade do sono no risco de síndrome metabólica em adultos. *REVISTA DELOS*, [S. l.], v. 18, n. 65, p. e4261, 2025. DOI: 10.55905/rdelosv18.n65-013. Disponível em: <https://ojs.revistadelos.com/ojs/index.php/delos/article/view/4261>. Acesso em: 13 nov. 2025.

Teixeira, K.M.; Souza, M.H.L.; Zarpellon, R.S.M., Bello, S.R.B., Pazello, C.T., Venturelli, A.C., Rodrigues, S.G.S. Sleep quality, circadian cycle and obesity. Research, Society and Development, [S. l.], v. 13, n. 1, p. e9713144778, 2024. DOI: 10.33448/rsd-v13i1.44778. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/44778>. Acesso em: 13 nov. 2025.

Porciuncula, B.; Donio, D.; Clínica Einstein: Dietas & Emagrecimento Clínica Einstein & Bea Porciuncula. 2021. Disponível em: <https://media.einstein.br/sites/default/files/vida-saudavel/pdf/98.-Dietas-Emagrecimento.pdf> . Acesso em: 13 nov. 2025.

Posicionamento sobre o tratamento nutricional do sobrepeso e da obesidade: departamento de nutrição da Associação Brasileira para o estudo da obesidade e da síndrome metabólica (ABESO - 2022) / coordenação Renata Bressan Pepe... [et al.]. -- 1. ed. -- São Paulo: Abeso, 2022.

Penaforte, F.R.; Matta, N.C.; Japur, C.C. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde, Rio de Janeiro, v. 11, n. 1, p. 225–237, 2015. DOI: 10.12957/demetra.2016.18592. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/demetra/article/view/18592>. Acesso em: 27 nov. 2025.

Swift, D.L. et al. The role of exercise and physical activity in weight loss and maintenance. Progress in Cardiovascular Diseases, v. 56, n. 4, p. 441–447, 2014.

Willis, L.H. et al. Effects of aerobic and/or resistance training on body mass and fat mass in overweight or obese adults. Journal of Applied Physiology, v. 113, n. 12, p. 1831–1837, 2012.

CGGP
Coordenadoria Geral
de Gestão de Pessoas

CPS
Centro
Paula Souza



**GOVERNO DO ESTADO
DE SÃO PAULO**