

Protocolo Peptídeos - Marcela Bora

Peptídeos | 30 dias | 14/04/2026

PACIENTE

Marcela Bora

NASCIMENTO

23/02/1981

SEXO

feminino

TELEFONE

(47) 98835-8856

VENCIMENTO DO PROTOCOLO

14/05/2026

Resumo Geral

Protocolo avançado de peptídeos de 30 dias para Marcela, 43 anos, focado em regeneração tecidual otimizada e suporte hormonal. Inclui GHK-Cu para regeneração celular, uso controlado de Primobolan para composição corporal, e espironolactona para proteção contra efeitos androgênicos. O protocolo integra peptídeos terapêuticos com suporte nutricional completo e monitoramento rigoroso de segurança.

Objetivos

- Maximizar regeneração tecidual e recuperação através de GHK-Cu
- Otimizar composição corporal com Primobolan em doses terapêuticas
- Proteger contra efeitos colaterais androgênicos com espironolactona
- Melhorar qualidade do colágeno e elasticidade da pele

Contraindicações:

- Gravidez ou amamentação
- Histórico de câncer hormônio-dependente
- Disfunção hepática ou renal grave
- Alergia conhecida a peptídeos

Semana 1 — Iniciação do protocolo com GHK-Cu e estabelecimento da base hormonal

ORIENTACOES

- Aplicar GHK-Cu em jejum para máxima absorção
- Iniciar espironolactona com monitoramento de potássio
- Documentar peso corporal e circunferências diariamente
- Observar sinais de retenção hídrica ou alterações de humor

SUPLEMENTACAO

- GHK-Cu 2mg subcutâneo - dias 1,2,3,4,5 (5 dias on)
- Espironolactona 100mg - pela manhã em jejum
- Creatina monohidratada 5g - pós-treino com dextrose
- Omega-3 (EPA 2g/DHA 800mg) - com a maior refeição
- Colágeno hidrolisado 10g - entre as refeições
- Vitamina C 1000mg - junto com colágeno para síntese

ALIMENTACAO

- Café da manhã: 3 ovos inteiros + 1 abacate médio + frutas vermelhas 100g
- Lanche: Whey protein 30g + banana + castanhas 30g
- Almoço: Salmão 150g + batata doce 150g + brócolis 200g + azeite extra virgem 1 colher
- Lanche tarde: iogurte grego 200g + nozes 20g + mel 1 colher
- Jantar: Frango grelhado 120g + quinoa 100g + salada verde + abacate

ATIVIDADE FISICA

- Caminhada 40min em zona 2 - dias alternados
- Musculação focada em grandes grupos musculares - 3x/semana
- Yoga ou alongamento - 20min diários
- Hidratação: 3L água distribuída ao longo do dia

OBSERVACOES

Primeira semana de adaptação. Monitorar pressão arterial e sinais de retenção. GHK-Cu pode causar leve vermelhidão no local da aplicação.

Semana 2 — Primeira aplicação de Primobolan e continuidade do ciclo GHK-Cu

ORIENTACOES

- Aplicar primeira dose de Primobolan 0,5ml intramuscular
- Continuar GHK-Cu após 2 dias de pausa
- Monitorar libido e energia física
- Avaliar qualidade do sono e recuperação muscular

SUPLEMENTACAO

- Primobolan (Metenolona) 0,5ml IM - segunda-feira (dia 8)
- GHK-Cu 2mg subcutâneo - dias 10,11,12,13,14 (5 dias on)
- Espironolactona 100mg - manter pela manhã
- Creatina monohidratada 5g - dividir pré e pós-treino
- Omega-3 (EPA 2g/DHA 800mg) - manter com refeição principal
- Zinco 15mg - antes de dormir para síntese hormonal
- Magnésio bisglicinato 400mg - 1h antes de dormir

ALIMENTACAO

- Café da manhã: Omelete 3 ovos + espinafre + queijo cottage 100g + abacate
- Lanche: Smoothie whey 30g + frutas vermelhas + leite coco
- Almoço: Carne vermelha magra 150g + arroz integral 100g + legumes refogados
- Lanche tarde: Castanhas mistas 30g + maçã
- Jantar: Peixe branco 140g + batata baroa 120g + salada colorida

ATIVIDADE FISICA

- Treino de força progressivo - 4x/semana
- HIIT 20min - 2x/semana nos dias de descanso da musculação
- Caminhada ativa 45min - 1x/semana
- Mobilidade articular - 15min pós-treino

OBSERVACOES

Semana de introdução hormonal. Avaliar resposta ao Primobolan. Possível aumento de energia e força. GHK-Cu em segundo ciclo para regeneração contínua.

Semana 3 — Intensificação do protocolo com segunda dose hormonal e terceiro ciclo GHK-Cu

ORIENTACOES

- Segunda aplicação de Primobolan para manutenção dos níveis
- Terceiro ciclo de GHK-Cu para regeneração profunda
- Monitorar composição corporal e força muscular
- Avaliar pele, cabelo e unhas para sinais de melhoria

SUPLEMENTACAO

- Primobolan 0,5ml IM - quinta-feira (dia 18)
- GHK-Cu 2mg subcutâneo - dias 17,18,19,20,21 (5 dias on)
- Espironolactona 100mg - continuar monitoramento
- Creatina 6g - aumentar dose para otimização
- Omega-3 3g - aumentar para fase intensiva
- Coenzima Q10 100mg - para energia celular
- Vitamina E 400UI - proteção antioxidante

ALIMENTACAO

- Café da manhã: Tapioca com ovos mexidos + abacate + sementes chia
- Lanche: Whey isolado 35g + banana + pasta amendoim integral
- Almoço: Filé de frango 180g + batata doce roxa + aspargos grelhados
- Lanche tarde: Mix de oleaginosas + frutas secas moderado
- Jantar: Salmão 160g + quinoa tricolor + vegetais no vapor

ATIVIDADE FISICA

- Treino de hipertrofia focado - 4x/semana intenso
- Cardio em jejum 30min - 3x/semana
- Pilates ou yoga - 2x/semana para flexibilidade
- Recuperação ativa com caminhadas leves

OBSERVACOES

Semana de pico do protocolo. Esperar melhoria significativa na composição corporal. GHK-Cu potencializa recuperação. Monitorar possível retenção hídrica.

Semana 4 — Consolidação dos resultados e preparação para manutenção pós-protocolo

ORIENTACOES

- Quarto e último ciclo completo de GHK-Cu
- Avaliação completa dos resultados obtidos
- Planejamento da fase de manutenção
- Documentar todas as melhorias observadas

SUPLEMENTACAO

- GHK-Cu 2mg subcutâneo - dias 24,25,26,27,28 (5 dias on)
- Espironolactona 100mg - manter proteção
- Creatina 5g - retornar dose manutenção
- Omega-3 2g - dose de manutenção
- Resveratrol 200mg - antioxidante potente
- Ácido alfa-lipóico 300mg - regeneração mitocondrial

ALIMENTACAO

- Café da manhã: Bowl de açaí com proteína + granola caseira + frutas
- Lanche: Vitamina whey + leite vegetal + frutas vermelhas
- Almoço: Peixe grelhado 150g + arroz selvagem + legumes coloridos
- Lanche tarde: iogurte natural + mix sementes + mel
- Jantar: Carne magra 130g + purê mandioquinha + salada verde

ATIVIDADE FISICA

- Manutenção treino força - 3x/semana
- Cardio moderado 35min - 2x/semana
- Atividades recreativas - dança, natação
- Recuperação e descanso adequado

OBSERVACOES

Semana de finalização e avaliação. Preparar protocolo de manutenção. GHK-Cu completando regeneração tecidual. Avaliar necessidade de pausa ou continuidade modificada.

Orientacoes Gerais

- Dormir 8-9h por noite para otimização da regeneração
- Hidratação mínima 3L água/dia distribuída
- Monitorar pressão arterial semanalmente devido à espironolactona
- Aplicações subcutâneas GHK-Cu em rotação de locais
- Primobolan apenas nas doses e frequências prescritas
- Acompanhamento médico obrigatório durante todo protocolo

Retorno Sugerido

Retorno obrigatório em 30 dias com hemograma completo, perfil lipídico, função hepática, eletrólitos e avaliação de composição corporal para definir protocolo de manutenção ou pausa

Aviso: Este protocolo foi gerado com auxílio de inteligência artificial e tem caráter orientativo. Não substitui avaliação médica profissional. Consulte sempre um médico antes de iniciar qualquer protocolo de suplementação, dieta ou atividade física.