

Protocolo Ganho de Massa - Marcela Bora

Ganho de Massa | 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 de 30 dias para ganho de massa muscular para Marcela Bora, 43 anos, mulher, ocupação em segurança eletrônica. Foco em hipertrofia muscular através de treino resistido progressivo, nutrição adequada com superávit calórico controlado e suplementação estratégica. Considerando idade e sexo feminino, prioriza recuperação muscular, síntese proteica e otimização hormonal natural. Protocolo seguro baseado em evidências científicas para ganho de massa magra sustentável.

Objetivos

- Ganho de 2-4kg de massa muscular magra em 30 dias
- Aumento da força funcional e resistência muscular
- Otimização da composição corporal com redução do percentual de gordura

Contraindicacoes:

- Contraindicado em casos de lesões articulares graves não tratadas
- Ajustar protocolo se houver hipertensão não controlada ou cardiopatias

Semana 1 — Adaptação neuromuscular e estabelecimento da base nutricional para hipertrofia

ORIENTACOES

- Iniciar com cargas de 60-70% da carga máxima estimada
- Focar na execução correta dos movimentos e conexão mente-músculo
- Estabelecer rotina alimentar com 5-6 refeições diárias
- Monitorar peso corporal diariamente pela manhã em jejum

SUPLEMENTACAO

- Creatina monohidratada 5g - dissolver em 200ml água, tomar pós-treino
- Omega-3 (EPA/DHA) 2g - 1g no almoço + 1g no jantar com refeição
- Whey protein 30g - tomar imediatamente pós-treino com 300ml água
- Vitamina D3 2000UI - tomar pela manhã com primeira refeição gordurosa
- Magnésio bisglicinato 400mg - tomar 1h antes de dormir com água

ALIMENTACAO

- Café da manhã (7h): 3 ovos inteiros + 2 claras + 1 fatia pão integral + 1/2 abacate + 200ml leite desnatado
- Lanche manhã (10h): 30g whey + 1 banana + 20g aveia + 10g amendoim
- Almoço (13h): 150g peito frango + 100g batata doce + salada verde + 15ml azeite
- Lanche tarde (16h): 200g iogurte grego + 30g granola + 10g mel
- Jantar (19h): 150g salmão + 80g arroz integral + brócolis refogado + 10ml azeite
- Ceia (22h): 250ml leite desnatado + 30g caseína ou queijo cottage + 10g castanha

ATIVIDADE FISICA

- Segunda: Peito + Tríceps - 4 exercícios, 3 séries, 8-12 repetições, descanso 90s
- Terça: Caminhada moderada 30 minutos + alongamento 15 minutos
- Quarta: Costas + Bíceps - 4 exercícios, 3 séries, 8-12 repetições, descanso 90s
- Quinta: Yoga ou pilates 45 minutos para recuperação ativa
- Sexta: Pernas + Glúteos - 5 exercícios, 3 séries, 10-15 repetições, descanso 2min
- Sábado: Ombros + Abdomen - 4 exercícios, 3 séries, 10-12 repetições

OBSERVACOES

Semana de adaptação. Priorizar qualidade do movimento sobre carga. Hidratação mínima 2,5L/dia. Sono 7-8h obrigatório para recuperação.

Semana 2 — Intensificação do treino e otimização da síntese proteica

ORIENTACOES

- Aumentar cargas em 5-10% mantendo a técnica perfeita
- Implementar técnicas de intensificação (drop sets leves)
- Aumentar ligeiramente o volume calórico (+200 kcal/dia)
- Monitorar sensações de fadiga e ajustar recuperação se necessário

SUPLEMENTACAO

- Creatina monohidratada 5g - tomar pós-treino com whey protein
- Omega-3 (EPA/DHA) 2g - 1g almoço + 1g jantar
- Whey protein 30g - pós-treino + 20g antes de dormir nos dias de treino
- BCAA 10g - tomar durante o treino diluído em 500ml água
- Vitamina D3 2000UI - manhã com gordura
- Magnésio 400mg + ZMA - 1h antes de dormir
- Beta-alanina 3g - dividir em 3 doses de 1g com refeições

ALIMENTACAO

- Café da manhã (7h): 4 ovos inteiros + 2 fatias pão integral + 1 abacate pequeno + 250ml leite
- Lanche manhã (10h): Vitamina: 30g whey + 1 banana + 25g aveia + 15g pasta amendoim + 200ml leite
- Almoço (13h): 170g carne vermelha magra + 120g batata doce + salada + 15ml azeite
- Lanche pré-treino (15h30): 2 fatias pão integral + 30g queijo + 1 banana
- Pós-treino (17h30): 30g whey + 40g dextrose + 200ml água
- Jantar (20h): 170g peixe + 100g arroz integral + legumes + 10ml azeite
- Ceia (22h30): 300ml leite + 40g caseína + 15g amêndoas

ATIVIDADE FISICA

- Segunda: Peito + Tríceps - 5 exercícios, 4 séries, 8-10 repetições, drop set último exercício
- Terça: Cardio HIIT 20min + core training 15min
- Quarta: Costas + Bíceps - 5 exercícios, 4 séries, 8-10 repetições, superserie nos últimos 2
- Quinta: Mobilidade e flexibilidade 45min
- Sexta: Pernas + Glúteos - 6 exercícios, 4 séries, 8-12 repetições, foco em pliométricos
- Sábado: Ombros + Abdomen - 5 exercícios, 4 séries, 10-12 repetições
- Domingo: Caminhada leve 40min ou descanso ativo

OBSERVACOES

Intensificação gradual. Atentar para sinais de overtraining. Massagem ou liberação miofascial 2x na semana recomendada.

Semana 3 — Maximização da hipertrofia e força através de periodização avançada

ORIENTACOES

- Implementar cargas de 75-85% com técnicas avançadas
- Usar periodização diária alternando volume e intensidade
- Aumentar densidade calórica focando em carboidratos peritreinamento
- Monitorar circunferências corporais para avaliar ganhos

SUPLEMENTACAO

- Creatina 5g + 3g glutamina - pós-treino com carboidratos
- Omega-3 2g - almoço e jantar
- Whey protein 35g pós-treino + 25g antes dormir
- BCAA 12g durante treino + 5g entre refeições
- Vitamina D3 3000UI + K2 100mcg - manhã
- Magnésio + ZMA + 5mg melatonina - antes dormir
- Beta-alanina 4g - dividir em 4 doses
- Citrulina malato 6g - 30min pré-treino

ALIMENTACAO

- Café da manhã (6h30): 4 ovos + 2 claras + 2 fatias pão + abacate + 300ml leite integral
- Lanche (9h30): Smoothie: 35g whey + aveia 30g + banana + manga + 20g pasta amendoim
- Pré-treino (12h): 2 fatias pão integral + mel + banana
- Almoço (13h30): 180g frango + 150g batata doce + arroz 60g + salada + azeite
- Pós-treino (16h): 35g whey + 50g dextrose + 5g creatina
- Lanche tarde (17h30): Sanduíche: pão integral + 100g peito peru + queijo + abacate
- Jantar (20h30): 180g carne vermelha + 120g arroz + feijão + legumes refogados
- Ceia (23h): 350ml leite + 30g caseína + 20g amêndoas + mel

ATIVIDADE FISICA

- Segunda: Peito + Tríceps - Pirâmide crescente, 5 exercícios, 4-6 séries, 6-12 reps
- Terça: Pernas - Foco quadríceps, agachamento búlgaro, 6 exercícios, 5 séries
- Quarta: Costas + Bíceps - Volume alto, 6 exercícios, 4-5 séries, dropsets
- Quinta: Cardio intervalado 25min + yoga restaurativo 20min
- Sexta: Ombros + Posteriores - 6 exercícios, superséries, 4 séries cada
- Sábado: Pernas + Glúteos - Foco posterior, stiff, glúteo médio, 5 exercícios
- Domingo: Caminhada 50min ritmo moderado + meditação 15min

OBSERVACOES

Semana de pico. Monitorar sinais de fadiga excessiva. Priorizar recuperação com sono 8h mínimo e técnicas de relaxamento.

Semana 4 — Consolidação dos ganhos e preparação para nova fase

ORIENTACOES

- Manter intensidade alta com volume ligeiramente reduzido
- Realizar avaliações antropométricas e fotográficas de progresso
- Estabelecer estratégias de manutenção dos ganhos obtidos
- Planejar próxima fase de treinamento baseada nos resultados

SUPLEMENTACAO

- Creatina 6g + glutamina 5g - pós-treino
- Omega-3 2,5g - distribuído em 3 refeições
- Whey protein 40g pós-treino + caseína 30g noite
- BCAA 15g - 10g treino + 5g entre refeições
- Vitamina D3 4000UI + K2 150mcg + magnésio quelato 500mg
- ZMA + ashwagandha 300mg - antes dormir para recuperação
- Beta-alanina 5g + citrulina 8g - pré-treino
- Complexo B + vitamina C 1g - manhã e tarde

ALIMENTACAO

- Café da manhã (6h): 5 ovos inteiros + 2 fatias pão integral + abacate + queijo + 350ml leite
- Lanche (9h): Vitamina hipercalórica: whey 40g + aveia 40g + banana + leite + pasta amendoim 25g
- Pré-treino (12h30): Tapioca com mel e banana + café preto
- Almoço (14h): 200g carne vermelha + batata doce 180g + arroz 80g + feijão + salada completa
- Pós-treino (16h30): 40g whey + 60g dextrose + creatina + glutamina
- Lanche (18h): Sanduíche grande: pão integral + atum + queijo + abacate + tomate
- Jantar (21h): 200g salmão + 150g arroz integral + batata doce + brócolis + azeite extra
- Ceia (23h30): 400ml leite integral + 35g caseína + 25g castanhas + mel

ATIVIDADE FISICA

- Segunda: Treino completo A - Peito, ombros, tríceps, 7 exercícios compostos
- Terça: Treino completo B - Costas, bíceps, posteriores, 6 exercícios + cardio 15min
- Quarta: Pernas completo - Todos os grupamentos, 8 exercícios, ênfase em compostos
- Quinta: Treino funcional + mobilidade - Circuit training 40min
- Sexta: Push/Pull combinado - Superséries antagônicas, 6 duplas de exercícios
- Sábado: Pernas + core - Finalização semanal, 6 exercícios + abdominal completo
- Domingo: Atividade recreativa (dança, natação, bike) 45min ou descanso completo

OBSERVACOES

Semana de consolidação. Avaliar progresso através de medidas, fotos e força. Preparar transição para próximo mesociclo mantendo ganhos.

Orientacoes Gerais

- Dormir obrigatoriamente 7-9 horas por noite para maximizar recuperação e síntese proteica
- Hidratação mínima 35ml/kg peso corporal, aumentando para 40ml/kg nos dias de treino
- Realizar refeição pré-treino 1-2h antes e pós-treino imediatamente após
- Controlar estresse através de técnicas de respiração e meditação diária 10-15min
- Monitorar peso corporal diariamente e circunferências semanalmente
- Aquecer sempre 10-15min antes dos treinos e alongar 10min após
- Manter consistência alimentar mesmo nos finais de semana

Retorno Sugerido

Retorno em 30 dias com avaliação antropométrica completa, bioimpedância, exames laboratoriais (hemograma, perfil lipídico, vitamina D, proteína C reativa) e planejamento da próxima fase de treinamento

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.