

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 ganho de massa muscular para mulher de 43 anos, profissão sedentária. Foco em aumento progressivo de proteínas (1,8-2,2g/kg), treino de resistência periodizado, suplementação específica para síntese proteica e recuperação. Sem dados antropométricos específicos, utilizaremos valores seguros baseados na idade e sexo. Progressão de 4 semanas com aumento gradual de intensidade e volume de treinamento.

Objetivos

- Aumentar massa muscular magra através de protocolo nutricional hiperproteico
- Estabelecer rotina de treinamento de resistência progressivo 4x/semana
- Otimizar recuperação muscular e síntese proteica através de suplementação estratégica

Contraindicações:

- Lesões articulares não tratadas
- Doenças renais sem acompanhamento médico
- Hipertensão não controlada

Semana 1 — Adaptação inicial, estabelecimento da base proteica e início do estímulo muscular

ORIENTACOES

- Iniciar protocolo com hidratação adequada mínima 35ml/kg peso
- Estabelecer horários fixos para refeições a cada 3-4 horas
- Priorizar sono reparador 7-8 horas para otimizar GH e recuperação
- Medir circunferências corporais para acompanhamento

SUPLEMENTACAO

- Creatina monohidratada 5g - tomar pós-treino com carboidrato simples
- Omega-3 concentrado 2g (EPA/DHA) - tomar com almoço
- Whey Protein 30g - tomar imediatamente pós-treino
- Vitamina D3 2000UI - tomar pela manhã com gordura
- Magnésio bisglicinato 200mg - tomar antes de dormir

ALIMENTACAO

- Café da manhã: 3 ovos inteiros + 1 clara (28g proteína) + 1 fatia pão integral + 1/2 abacate
- Lanche manhã: iogurte grego 150g (15g proteína) + 1 banana + 20g granola
- Almoço: 120g frango grelhado (30g proteína) + 100g batata doce + salada verde + azeite
- Lanche tarde: Vitamina com 200ml leite + 1 banana + 20g whey (30g proteína)
- Jantar: 120g peixe assado (25g proteína) + 80g arroz integral + legumes refogados
- Ceia: 200g queijo cottage (24g proteína) + nozes 10 unidades

ATIVIDADE FISICA

- Musculação 3x/semana (seg-qua-sex) - treino full body adaptação
- Caminhada moderada 20min nos dias de descanso
- Aquecimento 5min + exercícios básicos multiarticulares
- Séries: 3x12-15 repetições com cargas leves/moderadas

OBSERVACOES

Semana de adaptação - foco na técnica e estabelecimento de rotina. Monitorar tolerância digestiva ao aumento proteico

Semana 2 — Intensificação do treino e aumento do volume proteico com melhor distribuição

ORIENTACOES

- Aumentar intensidade dos treinos mantendo boa técnica
- Incluir exercícios unilaterais para correção de assimetrias
- Monitorar peso corporal 2x/semana sempre no mesmo horário
- Ajustar hidratação para 40ml/kg peso devido aumento da atividade

SUPLEMENTACAO

- Creatina monohidratada 5g - tomar pós-treino com suco de uva integral
- Omega-3 concentrado 2g - dividir 1g almoço + 1g jantar
- Whey Protein 25g pré-treino + 25g pós-treino
- BCAA 10g - tomar durante o treino
- Vitamina D3 2000UI + K2 100mcg - manhã com gordura
- Magnésio bisglicinato 300mg - antes de dormir
- Zinco 15mg - estômago vazio antes do jantar

ALIMENTACAO

- Café da manhã: Omelete 4 ovos (32g proteína) + espinafre + 2 fatias pão integral + 10ml azeite
- Lanche manhã: Smoothie 200ml leite + 20g whey + frutas vermelhas (35g proteína)
- Almoço: 140g carne vermelha magra (35g proteína) + 120g batata inglesa + brócolis + azeite
- Lanche pré-treino: 1 banana + 25g whey protein (25g proteína)
- Pós-treino: 25g whey + 1 copo leite desnatado (35g proteína)
- Jantar: 140g salmão (32g proteína) + 100g quinoa + aspargos grelhados
- Ceia: 250g iogurte grego (20g proteína) + amêndoas 15 unidades

ATIVIDADE FISICA

- Musculação 4x/semana - divisão upper/lower body
- Treino A (superior): peito, costas, ombros, bíceps, tríceps
- Treino B (inferior): glúteos, quadríceps, posteriores, panturrilhas
- Séries: 3-4x10-12 repetições com progressão de carga 5-10%

OBSERVACOES

Aumentar progressivamente as cargas. Meta: 140-160g proteína/dia. Atentar para sinais de overtraining

Semana 3 — Maximização do estímulo hipertrófico com volume e intensidade otimizados

ORIENTACOES

- Implementar técnicas intensivas (drop sets, rest-pause)
- Priorizar exercícios compostos com cargas mais elevadas
- Monitorar qualidade do sono com aplicativo ou diário
- Incluir sessão de alongamento/mobilidade 2x/semana

SUPLEMENTACAO

- Creatina monohidratada 5g + 2g beta-alanina - pós-treino
- Omega-3 concentrado 3g - dividir nas 3 principais refeições
- Whey Protein isolado 30g pré + 30g pós-treino
- BCAA 15g - 5g antes, 5g durante, 5g após treino
- HMB 3g - dividir 1g a cada refeição principal
- Vitamina C 1g + Vitamina E 400UI - pós-treino
- Magnésio bisglicinato 400mg + Taurina 1g - antes dormir

ALIMENTACAO

- Café da manhã: 200g queijo cottage + 2 ovos mexidos (38g proteína) + aveia 40g + frutas
- Lanche manhã: Barra proteica 30g + 200ml leite (40g proteína)
- Almoço: 160g frango + 150g batata doce + salada completa + azeite (40g proteína)
- Pré-treino: Smoothie banana + aveia + 30g whey (32g proteína)
- Pós-treino: 30g whey + 300ml leite + mel (45g proteína)
- Jantar: 160g carne magra + 120g arroz integral + vegetais (38g proteína)
- Ceia: 300g iogurte grego + pasta amendoim 20g (30g proteína)

ATIVIDADE FISICA

- Musculação 4x/semana - treino push/pull/legs/upper
- Intensidade moderada-alta com técnicas avançadas
- Cardio HIIT 15min 2x/semana nos dias off de musculação
- Séries: 4x8-10 repetições para força + 3x12-15 para volume

OBSERVACOES

Semana de maior intensidade. Meta: 160-180g proteína/dia. Monitorar fadiga e ajustar se necessário

Semana 4 — Consolidação dos ganhos e preparação para novo ciclo de progressão

ORIENTACOES

- Manter consistência máxima nos treinos e alimentação
- Realizar avaliação corporal completa (fotos, medidas, peso)
- Ajustar protocolo baseado nos resultados obtidos
- Planejar descanso ativo para próxima fase

SUPLEMENTACAO

- Creatina 5g + beta-alanina 3g + citrulina 6g - pré-treino
- Omega-3 concentrado 3g + óleo MCT 15ml - distribuir refeições
- Caseína micelar 40g - antes dormir para síntese noturna
- Whey isolado 35g pós-treino + glutamina 10g
- Complexo B + Ferro 18mg - manhã estômago vazio
- Ashwagandha 600mg - reduzir cortisol pós-treino
- Magnésio + Zinco + Vitamina B6 (ZMA) - antes dormir

ALIMENTACAO

- Café da manhã: Panqueca proteica (4 claras + 1 ovo + aveia) + frutas (35g proteína)
- Lanche manhã: Vitamina proteica complexa com 40g whey + leite + aveia (50g proteína)
- Almoço: 180g peixe grelhado + 150g batata doce + salada rica (40g proteína)
- Lanche tarde: Mix nuts proteico + iogurte grego 200g (30g proteína)
- Pós-treino: Recovery shake 35g whey + banana + aveia (40g proteína)
- Jantar: 170g carne vermelha magra + quinoa 100g + legumes (40g proteína)
- Ceia: 40g caseína + amendoim 20g (45g proteína)

ATIVIDADE FISICA

- Musculação 5x/semana - divisão específica por grupamentos
- Inclusão de exercícios unilaterais e instabilidade
- Cardio intervalado 20min 2x/semana
- Séries: variação 4x6-8 força + 3x12-15 hipertrofia + 2x15-20 resistência

OBSERVACOES

Semana de consolidação e avaliação. Meta: 180-200g proteína/dia. Preparar próximo ciclo baseado nos resultados

Orientacoes Gerais

- Dormir 7-9 horas por noite para otimizar recuperação e síntese proteica
- Manter hidratação constante 35-40ml/kg peso corporal
- Consumir proteína a cada refeição distribuindo 20-40g por vez
- Realizar refeições a cada 3-4 horas para manter síntese proteica
- Monitorar peso e medidas corporais semanalmente no mesmo horário
- Priorizar alimentos integrais e minimamente processados
- Controlar estresse através de técnicas de relaxamento
- Manter consistência de 90% no protocolo para resultados ótimos

Retorno Sugerido

Retorno em 30 dias com avaliação corporal completa, fotos comparativas, medidas antropométricas e exames de perfil lipídico, função hepática e renal para ajustes do protocolo

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.