

Protocolo Hebert

Ganho de Massa | 30 dias | 13/05/2026

PACIENTE

HEBERT VERAS NUNES 27/03/1970

NASCIMENTO

SEXO

masculino

TELEFONE

(63) 99918-2222

VENCIMENTO DO PROTOCOLO

12/06/2026

META PROTEICA DIARIA

179g

proteina/dia (peso x 2.2g/kg)

Resumo Geral

Protocolo de ganho de massa muscular para homem de 54 anos, engenheiro, com bom condicionamento físico (treina musculação 5x/semana) e uso atual de testosterona. Paciente apresenta perda significativa de peso (de 94.5kg para 81.53kg) e busca recuperar massa muscular. O protocolo foca em otimização hormonal, aumento da ingestão proteica para 179g/dia (2.2g/kg), melhoria da qualidade do sono (atualmente apenas 5h), e progressão no treinamento resistido. Considerando o uso atual de testosterona e suplementos base adequados, o foco será em maximizar síntese proteica, otimizar recuperação e reduzir estresse para potencializar ganhos de massa magra.

Objetivos

- Atingir meta proteica diária de 179g para maximizar síntese proteica muscular
- Otimizar qualidade e quantidade de sono para 7-8h por noite visando melhor recuperação e produção hormonal
- Progressão estruturada no treinamento resistido com aumento gradual de volume e intensidade

Contraindicações:

- Monitorar pressão arterial devido ao uso de testosterona e treino intenso
- Atenção à hidratação adequada devido ao alto volume de treino e consumo proteico elevado

Semana 1 — Estabelecer rotina alimentar e suplementar base, iniciar protocolo de melhoria do sono

ORIENTACOES

- Estabelecer 4 refeições diárias para atingir meta proteica de 179g
- Implementar ritual pré-sono: sem telas 1h antes de dormir
- Hidratar 500ml ao acordar para otimizar metabolismo
- Consumir carboidratos complexos no pré-treino para energia sustentada

SUPLEMENTACAO

- Creatina monohidratada 5g - misturar em 250ml água, tomar pós-treino
- Omega-3 (EPA/DHA) 2g - 1g no almoço + 1g no jantar com refeição
- Whey protein isolado 30g - tomar imediatamente pós-treino com 300ml água
- Melatonina 3mg - tomar 30min antes de deitar
- ZMA (zinco + magnésio + B6) - tomar com estômago vazio 1h antes de dormir

ALIMENTACAO

- Café da manhã (6h30): 3 ovos inteiros + 2 claras + 50g aveia + 1 banana + 200ml leite integral = 42g proteína
- Almoço (12h30): 150g peito frango + 100g arroz integral + 100g batata doce + salada verde + 15ml azeite = 45g proteína
- Lanche pré-treino (15h): Whey 30g + 1 banana + 30g granola = 32g proteína
- Jantar (19h30): 150g salmão grelhado + 100g quinoa + 200g brócolis + 100g batata inglesa = 46g proteína
- Ceia (22h): 200g iogurte grego + 30g castanhas + 1 colher mel = 14g proteína TOTAL PROTEÍNA: 179g

ATIVIDADE FISICA

- Musculação 5x semana: Segunda-Peito/Tríceps (8-12 reps, 4 séries), Terça-Costas/Bíceps (8-12 reps, 4 séries)
- Quarta-Pernas/Glúteos (8-12 reps, 4 séries), Quinta-Ombros/Trapézio (8-12 reps, 4 séries), Sexta-Peito/Costas (8-12 reps, 4 séries)
- Descanso total fins de semana para recuperação muscular
- Aquecimento 10min esteira leve antes de cada treino

OBSERVACOES

Semana de adaptação ao protocolo nutricional. Monitorar tolerância digestiva ao aumento proteico. Peso-alvo semanal: manter peso atual focando em recomposição corporal.

Semana 2 — Intensificar treinamento, otimizar timing nutricional, aumentar gradualmente horas de sono

ORIENTACOES

- Aumentar tempo de sono para 6h mínimo com objetivo de 7h
- Implementar janela anabólica: consumir proteína + carboidrato em até 30min pós-treino
- Adicionar 2 séries em cada grupo muscular
- Monitorar peso corporal diariamente pela manhã em jejum

SUPLEMENTACAO

- Creatina monohidratada 5g - tomar pós-treino com 30g dextrose para melhor absorção
- Omega-3 2g - manter horários das refeições principais
- Whey protein 30g - pós-treino imediato + Whey 25g no lanche da tarde
- HMB 3g - dividir em 3 doses de 1g nas refeições principais
- Glutamina 10g - 5g pré-treino + 5g pós-treino
- Melatonina 3mg - manter rotina pré-sono

ALIMENTACAO

- Café da manhã (6h30): 4 ovos inteiros + 60g aveia + 200ml leite + 1 banana + 20g amendoim = 48g proteína
- Almoço (12h30): 180g carne vermelha magra + 120g arroz integral + 150g batata doce + salada mista = 52g proteína
- Lanche pré-treino (15h): Whey 25g + 40g granola + 1 maçã = 28g proteína
- Pós-treino imediato: Whey 30g + 30g dextrose + 5g creatina = 25g proteína
- Jantar (19h30): 160g tilápia + 100g quinoa + 200g aspargos + 100g mandioca = 42g proteína
- Ceia (22h): 250g iogurte grego + 25g whey + nozes = 26g proteína TOTAL PROTEÍNA: 221g

ATIVIDADE FISICA

- Aumentar para 6 séries por grupo muscular (progressão de 4 para 6 séries)
- Segunda-Peito/Tríceps: Supino, inclinado, paralelas, tríceps testa (6x8-12)
- Terça-Costas/Bíceps: Puxada, remada, barra fixa, rosca direta (6x8-12)
- Quarta-Pernas: Agachamento, leg press, extensora, flexora (6x10-15)
- Quinta-Ombros: Desenvolvimento, elevação lateral, crucifixo inverso (6x8-12)
- Sexta-Treino metabólico: circuito funcional 30min alta intensidade

OBSERVACOES

Semana de progressão. Monitorar fadiga e qualidade da recuperação. Se excessiva fadiga, manter volume da semana 1. Objetivo: ganho de 0.3-0.5kg na semana.

Semana 3 — Maximizar volume de treinamento, otimizar horários alimentares, consolidar rotina de sono

ORIENTACOES

- Alcançar 7h de sono por noite de forma consistente
- Implementar refeição sólida pré-treino 1h antes do treino
- Aumentar densidade nutricional com alimentos ricos em leucina
- Adicionar cardio leve 20min em dias off para recuperação ativa

SUPLEMENTACAO

- Creatina 5g + Dextrose 30g - pós-treino imediato
- Omega-3 2.5g - aumentar para otimizar recuperação
- Whey protein: 30g pós-treino + 25g lanche + 20g ceia
- Beta-alanina 3g - dividir em 3 doses de 1g ao longo do dia
- Leucina 5g - adicionar ao pós-treino junto com whey
- Multivitamínico completo - tomar no café da manhã
- Probiótico 10 bilhões UFC - tomar em jejum

ALIMENTACAO

- Café da manhã (6h): 4 ovos + 2 claras + 70g aveia + 250ml leite + 30g whey + frutas vermelhas = 58g proteína
- Pré-treino (14h30): 150g frango + 80g arroz + 100g batata doce = 38g proteína
- Pós-treino (16h): Whey 30g + leucina 5g + dextrose 30g + creatina 5g = 26g proteína
- Almoço tardio (17h30): 200g carne magra + 100g quinoa + vegetais + azeite = 48g proteína
- Jantar (20h): 180g salmão + 120g batata inglesa + 200g brócolis = 45g proteína
- Ceia (22h30): 200g cottage + 20g whey + 30g oleaginosas = 35g proteína TOTAL PROTEÍNA: 250g

ATIVIDADE FISICA

- Intensificar para 8 séries por grupo muscular principal
- Implementar técnicas intensivas: drop-sets, rest-pause nas 2 últimas séries
- Segunda-Peito/Tríceps: 8 séries peito + 6 séries tríceps
- Terça-Costas/Bíceps: 8 séries costas + 6 séries bíceps
- Quarta-Pernas completo: 10 séries total (quadríceps, posterior, glúteos)
- Quinta-Ombros/Trapézio: 8 séries ombros + 4 séries trapézio
- Sexta-Push/Pull: treino de força com cargas de 6-8RM

OBSERVACOES

Semana de pico de volume. Atenção especial à recuperação e sinais de overtraining. Monitorar frequência cardíaca matinal. Meta: ganho adicional de 0.4-0.6kg.

Semana 4 — Consolidar ganhos, deload ativo, preparar próximo ciclo

ORIENTACOES

- Implementar deload com redução de 20% no volume para recuperação
- Manter alta ingestão proteica e calórica para consolidar ganhos
- Avaliar progressos e ajustes necessários para próximo mês
- Realizar avaliação corporal completa (peso, medidas, fotos)
- Programar exames laboratoriais de controle

SUPLEMENTACAO

- Creatina 5g - manter protocolo pós-treino
- Omega-3 2g - manter doses divididas
- Whey protein: manter 75g totais divididos no dia
- Ashwagandha 600mg - adicionar pela manhã para controle do cortisol
- Vitamina D3 5000UI - tomar pela manhã com gordura
- Magnésio quelato 400mg - manter antes de dormir
- Curcumina 500mg - tomar com jantar para recuperação

ALIMENTACAO

- Café da manhã (6h30): Omelete 3 ovos + 2 claras + 60g aveia + abacate + 20g whey = 45g proteína
- Lanche manhã (9h30): Vitamina whey 25g + banana + 30g amendoim + 200ml leite = 35g proteína
- Almoço (12h30): 170g carne vermelha + 100g arroz integral + legumes + salada = 48g proteína
- Lanche pré-treino (15h): 2 fatias pão integral + 100g peito peru + 1 banana = 28g proteína
- Pós-treino (17h): Whey 30g + dextrose 25g + creatina 5g = 26g proteína
- Jantar (19h30): 150g peixe + 100g quinoa + 200g vegetais + 50g batata doce = 38g proteína
- Ceia (22h): 200g iogurte grego + 30g granola + mel = 22g proteína TOTAL PROTEÍNA: 242g

ATIVIDADE FISICA

- Deload week: reduzir volume em 20% mantendo intensidade
- Focar em movimento e mobilidade articular
- Segunda-Peito/Tríceps: 6 séries totais com técnica perfeita
- Terça-Costas/Bíceps: 6 séries totais com foco na conexão mente-músculo
- Quarta-Pernas: 8 séries totais priorizando amplitude de movimento
- Quinta-Ombros: 6 séries com ênfase em ativação do manguito rotador
- Sexta-Funcional leve: yoga ou pilates 45min para flexibilidade

OBSERVACOES

Semana de consolidação e avaliação. Preparar estratégias para próximo ciclo baseado nos resultados obtidos. Meta total do mês: 1.5-2.5kg de ganho de peso com melhoria da composição corporal.

Orientações Gerais

- Dormir 7-8h por noite de forma consistente para otimizar recuperação e produção hormonal
- Consumir 3.5-4L de água por dia devido ao alto volume de treinamento e metabolismo proteico elevado
- Realizar refeição pré-treino 60-90min antes do exercício para energia sustentada
- Consumir proteína + carboidrato em até 30min pós-treino para maximizar janela anabólica
- Monitorar peso corporal diariamente pela manhã em jejum nas mesmas condições
- Implementar técnicas de redução de estresse: meditação 10min diários ou respiração profunda
- Realizar aquecimento dinâmico antes e alongamento estático após cada treino
- Manter temperatura ambiente entre 18-21°C no quarto para melhor qualidade do sono

Retorno Sugerido

Retorno em 30 dias com avaliação antropométrica completa, hemograma, perfil lipídico, função hepática, testosterona total e livre, IGF-1, cortisol matinal, vitamina D, B12 e homocisteína para monitoramento do protocolo hormonal e otimização contínua dos resultados

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.