

DOCUMENTO CLÍNICO-FUNCIONAL · MATHEUS FILIPE · 30+ A · 1,80 M · ~85 KG

Vida360. 4 vetores integrados.

Plano mestre · maio 2026 · cruza os 4 vetores de saúde (lab · treino · nutrição · neuro) calibrado pro perfil clínico real: F32.1 ativa · TRT Deposteron 200 mg/sem · Sertralina + Zolpidem + Quetiapina · TG 944 · HDL 28 · creat 1,36 · testo basal 263. **Não silos. Sistema fechado.**

LAB · TG944

TREINO · MEV

NUTRIÇÃO · IIFYM

NEURO · F32.1

MESTRE INTEGRADO

Sumário.

I	Estado de partida · 4 vetores	03
II	Lab · biomarcadores + reexame 30/60/90	04
III	Treino · resumo periodização maio	05
IV	Nutrição · macros + protocolo emergência TG	06
V	Neuro · sono + cortisol + psicofármacos	07
VI	Matriz cross-domínio · interação 4 vetores	08
VII	Cronograma diário · 7 dias × 4 vetores	09
VIII	Stack suplementação · 3 tiers	10
IX	Métricas · diárias · semanais · mensais	11
X	Red flags · cruzados	12
XI	Bibliografia · 18 estudos primários	13
XII	Próximos passos · 90 dias	14

I · CAPÍTULO I

Estado de partida.

Snapshot 24/04/2026 · cruzando os 4 vetores. Score global 5,5/10 · estável-melhora. Nenhum vetor está crítico isolado · mas a interação dos 4 é o que define a recuperação.



LAB · 4/10

944

TG · meta 30d <500

TREINO · 7/10

MEV

Reentrada · zona 2 base



NUTRIÇÃO · 8/10

2.400

kcal · P 175g · sat <7%

NEURO · 6/10

F32.1


Sertralina+Zolpidem+Quetiapina

TOP 3 ALAVANCAS HOJE

- **Sol matinal 10-15 min:** cortisol awakening saudável · alavanca neuro+lab via HPA
- **Sardinha 4x/sem + ômega-3 4g:** TG ↓ + HDL ↑ + adjuvante depressão · alavanca tripla
- **Zona 2 caminhada 30-45 min:** queima TG · BDNF ↑ · cortisol ↓

TOP 3 RISCOS HOJE

- Sono <6h por 3+ dias · piora HPA + sabotagem dieta · prioridade absoluta
- Café após 14h · interage Sertralina · sabota Zolpidem · sono ruim
- Quetiapina + sedentarismo · síndrome metabólica acelera · TG alvo difícil

 **Verdade Vida360:** os 4 vetores não somam · multiplicam. Sono ruim → cortisol ↑ → TG ↑ → humor ↓ → menos treino → mais inflamação → loop. **Quebrar 1 vetor já melhora os 3 outros.**

II · CAPÍTULO II · VETOR LAB

Lab · biomarcadores chave.

PAINEL SABIN · 24/04/2026

MARCADOR	VALOR	STATUS
Triglicerídeos	944	Crítico
HDL	28	Baixo
LDL	110	Limite
Não-HDL	195	Alto
Creatinina	1,36	Limítrofe
eGFR	71	G2
Testo total	263	Baixo · TRT
Glicose · HbA1c	98 · 5,0	OK
Vit D	30	Subótima
TGO/TGP	18/20	OK

CRONOGRAMA DE REEXAME

DATA	PAINEL	CUSTO
12-14/05	Mini-painel · TG + HDL + glicemia	R\$ 50-80
29/05	Lipidograma + creat + cistatina C + Hto + TGP/TGO + GGT	convênio
29/06	Painel completo · Testo total/livre · E2 sensível · ApoB · Lp(a) · PSA	convênio
29/07	Painel completo + DEXA	convênio

METAS PROGRESSIVAS 30/60/90 DIAS

MARCADOR	30D	60D	90D
TG	<500	<300	<150
HDL	>32	>35	>40
LDL	<110	<100	<90
Peso	-2 kg	-4 kg	-6 kg

III · CAPÍTULO III · VETOR TREINO

Treino · resumo periodização.

Resumo do mesociclo maio · detalhe completo no **Plano-Treino-Maio-2026.pdf** (17 págs). Princípio: behavioral activation primeiro · MEV não MAV · zona 2 antes de HIIT · MENU A/B/C por sessão.

SEM	FOCO	VOLUME	CARDIO	PRÉ-CONDIÇÕES
1 · 01-04	Reentrada · só aparecer	MV · 2 séries/grupo	Caminhada 10-30 min · 3×	Sol matinal 10 min
2 · 05-11	+ 1 força mole	MV+ · 4-6 séries	Zona 2 30 min · 4×	HRV estável
3 · 12-18	+ corrida intervalada	MEV · 8-10 séries	Z2 + cam-corrida · 5×	Sono ≥6h média
4 · 19-25	4x4 condicional	MEV+ · 10-12 séries	+ 4x4 norueguês 1× SE Hto OK	Hto <52% · PHQ-9 estável
5 · 26-31	Peak + reexame	Pré-deload	4x4 peak + Z2 contínua	Reexame 29/05



ZONA 2 · ALAVANCA PRIMÁRIA

FC 130-145 bpm · 4-5×/sem · 30-45 min. Ativa LPL · queima TG · sobe HDL · BDNF dose-dependente. Não estressa cortisol em F32.1.

FORÇA · MENU A/B/C

A · 10 min · MV mínimo · B · 20 min · MEV · C · 30 min · MEV+. **Escolhe na hora · sem culpa.** Aderência > volume.



4X4 · SÓ SE HTO <52%

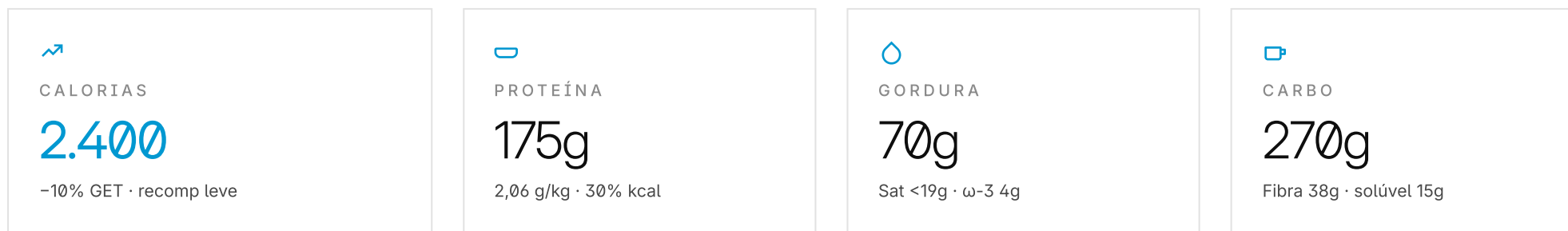
VO2max +13% em 8 sem · BDNF + neurogênese hipocampo. Suspende imediato se Hto ≥52% ou PHQ-9 piorar.

Regra inegociável: em F32.1, "aparecer" é mais importante que "performance". 4 sessões/sem MV > 6 sessões/sem MAV que descompensa em 2 sem. Behavioral activation antes de Tactical Barbell.

IV · CAPÍTULO IV · VETOR NUTRIÇÃO

Nutrição · macros + emergência TG.

Resumo do plano · detalhe completo no **Plano-Nutricao-Maio-2026.pdf** (16 págs). Foco: derrubar TG 944 · subir HDL · proteger rim · respeitar TRT.



PROTÓCOLO EMERGÊNCIA TG · 4 SEM

- Açúcar adicionado · ZERO por 90 dias
- Álcool · ZERO por 90 dias (etanol é o gatilho mais agressivo)
- Frutose <15 g/dia · 1 fruta inteira/dia ok
- Saturada <7% kcal (max 19 g/d)
- Fibra solúvel ≥15 g/d · psyllium 10g + aveia 50g + feijão 1 concha
- Ômega-3 EPA+DHA 3-4 g/d · sardinha 4x/sem + supl
- Reexame TG em 30 dias

5 REFEIÇÕES · ≥2,5G LEUCINA CADA

Café 7-8h	480 kcal · 32g P
Lanche 10h	300 kcal · 28g P
Almoço 12-13h	700 kcal · 45g P
Pré/pós-treino 15-16h	350 kcal · 30g P
Jantar 19-20h	570 kcal · 40g P

CUSTO

~R\$ 290/sem · feira + supermercado · sardinha em água é MVP.

V · CAPÍTULO V · VETOR NEURO

Neuro · sono + cortisol + psicofármacos.

STACK ATUAL · CROSS-CHECK

Sertralina · ISRS	Manhã · com café · alvo: manter 6-12 meses
Zolpidem · Z-drug	Noite · só piores noites · descontinuar 90d
Quetiapina · atípico	Noite · substituir trazodona em 60d
Deposteron · TRT	Sex tarde · alternar glúteo D/E

ROTINA CIRCADIANA IDEAL

- 06:30 acordar · 500 ml água + sal
- 06:40 sol direto 10-15 min · sem óculos
- 07:00 café + L-teanina 200mg
- 15-16h · treino tarde (cortisol AM já caiu)
- 14:00 STOP cafeína
- 21:00 dim lights · Mg glicinato 400mg
- 22:30 dormir · sem celular

MÉTRICAS SEMANAIS · DOMINGO

PHQ-9	Depressão · alvo <10 mês 1, <7 mês 3
GAD-7	Ansiedade · alvo <8
ISI	Insônia · alvo <8
HRV matinal	RMSSD · ≥baseline
Sono médio	Horas + qualidade 1-10

PRÁTICAS SEMANAIS

- Sauna 2×/sem 20 min se acessível · BDNF + Hamilton -50%
- Cold exposure 1×/sem chuveiro 2-3 min · DA +250%
- Cyclic sighing 5 min/d · agudo <90s
- Psicoterapia ACT/CBT 1×/sem

Plano descontinuação (com psiquiatra): Maio mantém tudo · Junho discute redução Quetiapina · Julho discute redução Zolpidem · Agosto avalia Sertralina.
Nunca mudar dose unilateralmente.

VI · CAPÍTULO VI · INTELIGÊNCIA INTEGRADA

Matriz · 4 vetores se afetam.

SE ACONTECE	EM QUAL VETOR	REFLETE EM	AÇÃO CRUZADA
TG ≥500	🔴 Lab	🏋️ Treino · 🧠 Nutri	Zona 2 obrigatória 4-5x/sem · cortar HIIT 4 sem · ω-3 4g · álcool zero
HDL <40	🔴 Lab	🏋️ Treino · 🧠 Nutri	+ zona 2 · azeite EV 30 ml/d · castanhas · ω-3
Hto ≥52%	🔴 Lab	🏋️ Treino	Suspende HIIT/4x4 · sangria + reduz Deposteron com endócrino
Creat >1.4	🔴 Lab	🧠 Nutri	Hidratação 40 ml/kg · proteína teto 2.2 g/kg · folhosos alcalinizantes
Cortisol AM ↑	🧠 Neuro	🏋️ Treino	Reduz HIIT · + zona 2 · + sono · respiração · treino tarde
HOMA-IR >2.5	🔴 Lab	🏋️ Treino · 🧠 Nutri	+ força (insulinosens.) · zona 2 5x/sem · inositol 4g
+ zona 2 4 sem	🏋️ Treino	🔴 Lab	TG ↓ 20-40% · HDL ↑ · HbA1c ↓ · HOMA-IR ↓
Mediterrânea SMILES	🧠 Nutri	🧠 Neuro	-32% sintomas depressivos em 12 sem (Jacka 2017)
EPA 2-4g/d	🧠 Nutri	🧠 Neuro · 🔴 Lab	Adjuvante depressão NNT~6 · TG ↓ · pele/cabelo
Creatina 5g/d	🧠 Nutri	🧠 Neuro · 🏋️ Treino	Depressão -79% sintomas em 8 sem (Forbes 2024) · força
Sono <6h x 3 dias	🧠 Neuro	Todos os 3	Cortisol ↑ · grelina ↑ · TG ↑ · treino performance ↓ · imune ↓
PHQ-9 ≥15	🧠 Neuro	🏋️ Treino	Treino MV apenas (regulador humor) · psiquiatra primeiro
Ideação ativa	🧠 Neuro	STOP TUDO	CVV 188 · psiquiatra plantão · não ficar sozinho

🔗 **Princípio Vida360:** não otimiza UM vetor às custas dos outros. Cut agressivo (nutri) → testo cai (lab) → humor cai (neuro) → treino cai. **Otimiza a integração · não as partes.**

VII · CAPÍTULO VII

Cronograma diário · 4 vetores.

Modelo de dia padrão (seg/qua/sex força · ter/qui zona 2). Cada hora ataca 1+ dos 4 vetores · sem desperdício.

HORA	AÇÃO	LAB	TREINO	NUTRI	NEURO
06:30	Acordar · 500 ml água + sal	—	—	✓	✓
06:40	Sol direto 10-15 min	—	—	—	✓✓
07:00	Café preto + L-teanina 200mg + Sertralina + supl manhã	—	—	✓	✓✓
07:30	Café da manhã · 3 ovos + aveia + chia + banana	✓	—	✓✓	—
10:00	Lanche · iogurte + whey + amendoim	—	—	✓✓	—
12:30	Almoço · sardinha/frango + arroz int + feijão + folha + azeite	✓✓	—	✓✓	—
15:30	Pré-treino · banana + café + creatina 5g	—	✓	✓	—
16:00	Treino · força MEV ou zona 2 30-45 min	✓	✓✓	—	✓
17:30	Caminhada com a Jessica (sincronia opcional)	✓	✓	—	✓
19:30	Jantar leve · proteína + ½ carbo + folha + azeite	✓	—	✓✓	—
21:00	Dim lights · Mg glicinato 400mg + Quetiapina	—	—	✓	✓✓
22:30	Dormir · alvo 7-8h · sem celular na cama	✓	✓	—	✓✓
Sex	+ Deposteron 200mg IM noite	✓✓	—	—	—

VIII · CAPÍTULO VIII

Stack · 3 tiers · R\$ 280-770.

TIER · SUPLEMENTO	DOSE	QUANDO	POR QUÊ	R\$/MÊS
1 · Ômega-3 EPA+DHA	3-4 g/d	Almoço + jantar	TG ↓20-40% · HDL ↑ · adjuvante depressão	80
1 · Vit D3 + K2	5.000 UI + 100 mcg	Café com gordura	Subir vit D 30→50+ · humor · Ca redirec.	50
1 · Magnésio glicinato	400 mg	30 min pré-sono	Sono · GABA · ansiedade · cólica	60
1 · Creatina monohidrato	5 g/d	Qualquer hora	Massa magra · cognição · depressão -79% (Forbes 2024)	40
1 · Whey isolado	30 g/dose	Pós-treino · lanche	Atingir 175 g P/dia	150
2 · Berberina HCl	500 mg 2-3x	15 min pré-refeições	Sensibiliza insulina · TG ↓	60
2 · Inositol Myo+D-Chiro	4 g/d	Manhã	HOMA-IR · sensibilidade insulínica	40
2 · Niacina flush-free	500 mg/d	Jantar	HDL ↑ · TG ↓ · monitorar TGP	35
3 · Ashwagandha KSM-66	600 mg	Manhã	Cortisol -27,9% (meta 2024) · ansiedade	60
3 · L-teanina + Saffron	200 + 30 mg	Manhã / com café	Foco · adjuvante depressão (Lopresti 2025)	95
3 · B-complex + Apigenina	1 cap + 50 mg	Manhã / pré-sono	B6/B12/folato · sleep aid	100

Custo Tier 1 isolado: R\$ 380/mês · essencial. **Total full:** R\$ 770/mês. **Evitar:** Tongkat Ali em TRT (eixo já suprimido) · niacina >1g sem médico · saffron sem psiquiatra OK · apigenina antes de reduzir Zolpidem.

🛡️ **Cross-check farmacológico:** Sertralina + erva-de-são-joão = síndrome serotoninérgica · Zolpidem + Quetiapina + Mg + apigenina = sedação aditiva · TRT + Tongkat = redundante. **Sempre conferir interação.**

IX · CAPÍTULO IX

Métricas · diárias · semanais · mensais.



DIÁRIO · 60 SEGUNDOS MANHÃ

- HRV (RMSSD) · 1 min respiração
- RHR · FC repouso deitado 60s
- Sono h + qualidade 1-10
- Humor 1-10
- Energia 1-10
- Hábito sol matinal · sim/não



SEMANAL · DOMINGO MANHÃ

- PHQ-9 · GAD-7 · ISI
- Peso jejum
- Cintura · umbigo
- Adesão treinos · X/6
- Adesão dieta · %
- Volume-load compostos
- Foto frente/lado/costas (mensal)



MENSAL · 31/05

- Reexame Sabin (29/05)
- 1RM estimado (Epley/Brzycki)
- VO2max (Cooper 12 min)
- Foto vs dia 1
- Reflexão escrita 1 página
- Plano junho calibrado

🔔 **Score global Vida360 mensal:** média ponderada dos 4 vetores (Lab 30% · Treino 25% · Nutri 25% · Neuro 20%). ≥80% = mês excepcional · 70-79% = bom · 60-69% = ok (ajustar) · <60% = revisar protocolo + psiquiatra.

X · CAPÍTULO X

Red flags · ação imediata.

SINAL	VETOR	SEVERIDADE	AÇÃO
Ideação suicida ativa	🧠 Neuro	CRÍTICO	CVV 188 · psiquiatra plantão · não ficar sozinho · STOP TUDO
Dor torácica esforço	🏃 Treino · 🩸 Lab	CRÍTICO	PS imediato
TG >1000 + dor abdominal	🩸 Lab · 📄 Nutri	CRÍTICO	PS · risco pancreatite aguda
Hto ≥54%	🩸 Lab · 🏃 Treino	CRÍTICO	Suspende cardio anaeróbico · sangria · urologista
Sódio <125 (SIADH)	🩸 Lab · 📄 Nutri	CRÍTICO	PS · psiquiatra ajustar Sertralina
PHQ-9 sobe ≥5 pontos vs sem	🧠 Neuro	URGENTE	Psiquiatra urgente · não esperar consulta
Hto 52-54%	🩸 Lab · 🏃 Treino	URGENTE	Suspende HIIT/4x4 · urologista
HRV cai >15% × 3 dias	🧠 Neuro · 🏃 Treino	ATENÇÃO	Deload imediato · sono prioridade
Sono <5h × 3 noites	🧠 Neuro	ATENÇÃO	Psiquiatra · CBT-I · cap cafeína 100mg
TGP/TGO >2× ULN	🩸 Lab	ATENÇÃO	Cortar suplementos suspeitos · reavaliar 30d
E2 sensível >50 + ginecomastia	🩸 Lab	ATENÇÃO	Endócrino · anastrozol microdose
PSA Δ >1,4 ng/mL	🩸 Lab	ATENÇÃO	Urologia urgente

🛡️ **Telefones críticos:** CVV 188 (24h gratuito) · SAMU 192 · Dra Isabela (PMDF) · Dr Mommi (CRM-GO) · psiquiatra plantão · Clínica Recanto Ceilândia. Salvar todos no celular.

XI · CAPÍTULO XI

Bibliografia · 18 estudos primários.

TEMA	MECANISMO	REFERÊNCIA PRIMÁRIA
Behavioral activation	BA monoterapia ≥ CBT/SSRI · ação antes de motivação	Dimidjian S · <i>JAMA Psychiatry</i> 2011 · PMID 22147712
SMILE · exercício	Aerobio 3×/sem 4 meses = sertralina em MDD moderado	Blumenthal JA · <i>Psychosom Med</i> 2007 · PMID 21148807
BDNF dose-resposta	610 METs-min/sem ótimo · neurogênese hipocampo	Yuping et al · <i>Depression Anxiety</i> 2024 · PMID 40226670
Cyclic sighing	5min/d > mindfulness mood · agudo <90s	Balban MY · <i>Cell Reports Medicine</i> 2023 · PMC9873947
Volume mínimo eficaz	4-6 séries/grupo/sem produz hipertrofia em iniciante	Schoenfeld · <i>Sci Develop Muscle Hypertrophy</i> 3rd ed 2024
RIR autoregulação	RIR 0-3 maximiza ganho · falha não necessária	Refalo MC · <i>Sports Med</i> 2024 · DOI 10.1007/s40279-024-02014-3
Zona 2 + LPL	TG ↓ 20-40% em 4-6 sem · HDL ↑ 8-12 sem	Sarzynski MA · <i>Sports Med</i> 2024 · PMID 39331324
4x4 norueguês	Superior MCT · VEGF + neurogênese	Wisløff U · <i>Circulation</i> 2007 · PMID 17613628
TRT · hipogonadismo	Mid-normal · TRAVERSE: CV-safe	Bhasin S · Endocrine Society <i>JCEM</i> 2018 · PMID 29562364
Mediterrânea · SMILES	-32% sintomas depressivos em 12 sem	Jacka FN · <i>BMC Med</i> 2017 · PMID 28137247
Ômega-3 EPA · TG	3-4g/d reduz TG 20-40% · adjuvante depressão	Skulas-Ray AC · AHA · <i>Circulation</i> 2019 · PMID 31422671
Creatina · depressão	5g/d -79% sintomas em 8 sem · cognição privação sono	Forbes SC · <i>Nutrients</i> 2024 · PMC11567172
Magnésio glicinato	400mg/d sono +30 min · ansiedade ↓	Hausenblas HA · meta 2024 · PMC11381753
Sauna · BDNF + CV	4-7×/sem 80°C: -40% mortalidade CV · -66% demência	Laukkanen T · <i>Age Ageing</i> 2017 · PMID 27932366
Cold exposure · DA	14°C: dopamina +250% sustentada 1-3h	Sramek P · <i>Eur J Appl Physiol</i> 2000 · PMID 10751106
Sertralina · adverso	Emotional blunting 20-92% · CYP3A4 inibe Zolpidem	Carvalho AF · <i>Acta Neuropsychiatr</i> 2023 · PMID 37819063
Quetiapina · sind metab	Mesmo <200 mg/d: ↓HDL · ↑TG · ganho peso	Sonim · <i>Acta Psychiatr Scand</i> 2025 · DOI 10.1111/acps.70023
Allostatic load	Estresse crônico cumulativo · marcador F32.1	McEwen BS · <i>Ann NY Acad Sci</i> 1998

Skills usadas: [/vida360](#) · [/saude-protocolo-tracker](#) · [/treino-performance-coach](#) · [/nutricao-esportiva-macro](#) · [/neuro-performance-science](#).

XII · CAPÍTULO XII · FECHAMENTO

Plano 90 dias · maio · junho · julho.



MAIO · REENTRADA

- Behavioral activation · aparecer 5x/sem
- Treino MEV · zona 2 base
- Dieta protocolo emergência TG
- Sono prioridade · 7-8h
- Reexame 29/05
- Meta TG <500



JUNHO · ESTABILIZAÇÃO

- Volume MAV (12-16 séries/grupo)
- 4x4 norueguês 1x/sem (se Hto OK)
- Mediterrânea sustentada
- PHQ-9 quinzenal
- Discutir redução Quetiapina (psiquiatra)
- Meta TG <300 · HDL >35



JULHO · CONSOLIDAÇÃO

- Tactical Barbell Operator 3x/sem
- VO2max ↑ +5-10 ml/kg/min
- Dieta recomp leve (-5 a -10%)
- Discutir redução Zolpidem (psiquiatra)
- Painel completo 90d
- Meta TG <150 · HDL >40 · PHQ-9 <5

"Saúde é sistema · não silo. Cada decisão de hoje recalibra os outros 3. Vida360 não é mais informação · é menos atrito entre os domínios. O custo de não-integrar é piora silenciosa."

REEXAME · 29/05/2026

PRÓXIMO PLANO · JUNHO 2026

SKILLS · /VIDA360 · 4 SUB-SKILLS