

MATERIAL GRATUITO

Como melhorar performance sem negligenciar saúde, sono e recuperação

Um material para atletas amadores, praticantes de musculação, corredores e pessoas que treinam com objetivos claros.

Guia prático para decisões mais conscientes

Clínica Stoppa - Toledo-PR | WhatsApp: (45) 9 9128-7070

MATERIAL GRATUITO

Performance não é apenas treinar mais.

Treino, recuperação, alimentação, sono, composição corporal e exames precisam conversar entre si. Quando uma dessas áreas falha, o corpo cobra em fadiga, lesão, queda de desempenho ou baixa aderência.

Como usar este material

Use este guia para identificar sinais de alerta e organizar pontos que merecem avaliação antes de aumentar carga, volume ou restrição alimentar.

1. Sinais de que algo não está encaixando

+ Queda persistente de performance.	+ Fadiga desproporcional ao treino.
+ Sono não reparador.	+ Irritabilidade ou baixa motivação.
+ Lesões recorrentes.	+ Perda de massa muscular.
+ Batimentos mais altos que o habitual.	+ Dificuldade de recuperação entre sessões.

2. O tripé básico

+ Treino: progressão coerente com objetivo e nível atual.	+ Nutrição: energia, proteína, carboidrato e micronutrientes.
+ Recuperação: sono, descanso, manejo de estresse e periodização.	

Para evoluir com segurança, três frentes precisam estar ajustadas: estímulo adequado, energia suficiente e recuperação proporcional.

● 3. Avaliações úteis

+ Bioimpedância para composição corporal.	+ Calorimetria para gasto energético basal.
+ Avaliação do sono quando há ronco, sonolência ou recuperação ruim.	+ Exames laboratoriais conforme sintomas e modalidade.
+ Pressão arterial, histórico e risco cardiovascular.	

● 4. Checklist antes de intensificar

Checklist prático

- ☐ Estou dormindo o suficiente.
- ☐ Minha alimentação sustenta o treino.
- ☐ Tenho dias de recuperação planejados.
- ☐ Minha evolução está sendo medida objetivamente.
- ☐ Não estou treinando com dor persistente.
- ☐ Meu objetivo é compatível com meu momento atual.
- ☐ Se uso substâncias ou hormônios, tenho acompanhamento médico.

● Quando procurar avaliação médica

Procure avaliação se houver queda de performance, lesões recorrentes, fadiga persistente, alterações de sono, uso de hormônios/esteroides, sintomas cardiovasculares ou dificuldade de conciliar estética e desempenho.

O acompanhamento médico pode ajudar a organizar riscos, exames e ajustes ao longo da evolução.

Próximo passo

Se você treina com objetivo e quer alinhar performance, composição corporal e saúde, fale com a equipe para entender o melhor formato de avaliação.

Contato: WhatsApp da Clínica Stoppa - (45) 9 9128-7070

Endereço: Rua Santos Dumont, 2322, Sala 11B - Toledo-PR

Aviso médico: este material tem finalidade educativa e não substitui consulta médica. Diagnóstico, exames e tratamentos dependem de avaliação individualizada.

Dr. Lucas Stoppa Colussi - Médico - CRM-PR 48.754