Eduarda Carlesse

ENDOCRINOLOGIA

MANUAL DO PACIENTE

Como usar as canetas emagrecedoras

Orientações para um tratamento seguro com análogos de GLP-1

O que são as canetas?

- São medicamentos injetáveis chamados **análogos de GLP-1**, como a semaglutida, a tirzepatida e a liraglutida. Eles diminuem a fome, aumentam a saciedade e ajudam a controlar a glicemia.
- São usados no tratamento da obesidade e do diabetes tipo 2, **sempre com prescrição e acompanhamento médico**, junto com alimentação saudável e atividade física.
- A caneta é um dos recursos do tratamento da obesidade, que é uma doença crônica: ela não substitui os outros cuidados.

Antes de começar, avise o seu médico

Se você tem ou já teve

- Câncer medular de tireoide ou NEM2 (você ou familiares)
- Pancreatite
- Pedras na vesícula ou problemas nos rins
- Alergia a algum componente da caneta

Se você

- Está grávida, amamentando ou planeja engravidar
- Tem diabetes ou usa insulina e outros remédios
- Vai fazer cirurgia ou exame com sedação (como endoscopia)
- Usa pílula anticoncepcional

Como a dose funciona

- O tratamento começa com uma **dose baixa**, que aumenta aos poucos nas consultas. Isso ajuda o corpo a se adaptar e diminui os efeitos colaterais.
- **Não altere a dose, não antecipe o aumento e não pule etapas** por conta própria.
- Algumas canetas são aplicadas uma vez por semana e outras todos os dias: siga a frequência da sua prescrição e use sempre no mesmo dia (ou horário) combinado.
- Não interrompa o tratamento sem falar com o seu médico.

PASSO A PASSO

Como aplicar a caneta

Importante: cada caneta tem o seu próprio modelo. Este é um roteiro geral. Siga sempre o passo a passo das **instruções de uso** que vêm na embalagem e peça para ser orientada na primeira aplicação.

Passo a passo

1. **Lave bem as mãos** com água e sabão.
2. **Confira a caneta:** nome, dose, validade e o aspecto do líquido, que deve estar limpo e sem partículas. Não use se estiver turvo, congelado ou com qualquer alteração.
3. **Escolha o local:** abdome (evite 2 dedos ao redor do umbigo), coxa (parte da frente e lateral) ou braço (parte traseira). Evite pele machucada, com cicatriz, hematoma ou irritação.
4. **Limpe o local** com álcool 70% e espere secar.
5. **Aplique** na camada de gordura, logo abaixo da pele, seguindo as instruções da sua caneta, e mantenha o tempo indicado antes de retirar.
6. **Retire a caneta** e, se precisar, pressione levemente com algodão. Não massageie.
7. **Descarte** a agulha ou a caneta usada no coletor de perfurocortantes. Quando estiver cheio (até a linha), feche bem e leve ao posto de saúde ou ao local indicado.

Rodízio dos locais

Alterne o local da aplicação a cada dose para evitar caroços e irritações na pele, que atrapalham a absorção. Não aplique no mesmo ponto duas vezes seguidas.

Cuidados importantes

Use sempre agulha nova (quando houver), **nunca compartilhe a caneta** e não reutilize canetas de uso único.

Esqueci uma dose. E agora?

- Cada medicamento tem uma regra própria. Por exemplo, na tirzepatida (Mounjaro, aplicação semanal), a dose esquecida pode ser aplicada em até 4 dias (96 horas); passado esse prazo, pula-se a dose e retoma-se no dia habitual.
- Confira a bula da sua caneta ou pergunte ao seu médico. **Nunca aplique duas doses juntas** para compensar.

SEGURANÇA

Efeitos colaterais e sinais de alerta

Efeitos mais comuns

- Enjoo, vômitos, diarreia, intestino preso, azia, dor ou desconforto na barriga e cansaço. Costumam aparecer no início ou depois de cada aumento de dose, e tendem a melhorar com o tempo.
- Para diminuir: faça **refeições pequenas**, coma devagar, evite frituras e comidas muito gordurosas, beba líquidos aos poucos e pare ao sentir saciedade.
- Pode ocorrer uma pequena reação no local da aplicação, como vermelhidão ou coceira.
- Se os sintomas forem fortes ou não melhorarem, avise o seu médico: a dose pode precisar de ajuste.

Sinais de alerta: procure atendimento

- **Dor forte e persistente na barriga,** que pode ir para as costas, com ou sem vômitos
- **Vômitos ou diarreia que não param**, com sinais de desidratação: sede intensa, urina escura, tontura, pouca urina
- **Dor no lado direito da barriga,** febre, olhos ou pele amarelados
- **Reação alérgica grave:** inchaço do rosto, lábios ou língua, falta de ar, urticária
- **Caroço no pescoço,** rouquidão ou dificuldade para engolir que não passam

Outros cuidados

- **Hipoglicemia:** se você usa insulina ou outros remédios para diabetes, o risco de glicemia baixa aumenta. Se medir glicemia < 70 com suor, tremores, tontura ou fraqueza, ingira 1 colher de sopa de açúcar diluído em água ou 200ml de refrigerante normal ou 3 sachês de mel ou 2-3 balas açucaradas e meça novamente após 15 minutos.
- **Pílula anticoncepcional:** a tirzepatida pode diminuir o efeito da pílula. Converse com o seu médico sobre usar outro método adicional.
- **Gravidez:** o tratamento deve ser suspenso antes de engravidar. Avise o seu médico se planeja uma gestação.
- **Outros remédios por via oral** podem ser absorvidos mais devagar. Informe o seu médico sobre tudo o que você usa.

CUIDADOS NO DIA A DIA

Armazenamento, compra e rotina

Como guardar a caneta

- **Canetas lacradas:** devem ser mantidas na geladeira (entre 2°C e 8°C), na embalagem original e protegidas da luz. Evite guardar na porta da geladeira.
- **Fora da geladeira:** cada produto tem um prazo próprio. No Mounjaro, por exemplo, pode ficar em temperatura abaixo de 30°C por até 21 dias. Confira a bula da sua caneta.
- **Cuidado:** nunca congele (se congelou, não use) e mantenha sempre longe do calor excessivo ou luz solar direta. Nunca deixe a caneta no carro.
- **Viagens:** leve na bagagem de mão, em bolsa térmica, sem contato direto com o gelo.

Como comprar com segurança

- A venda exige **receita médica retida na farmácia**, em duas vias. A receita vale por até 90 dias e é usada uma única vez.
- Compre **só em farmácias e drogarias**, de fornecedores confiáveis, e confira a embalagem, o lote e a validade.
- Desconfie de preços muito baixos, de canetas vendidas pela internet, redes sociais ou em consultórios, e de "combos de emagrecimento".
- **Evite produtos manipulados, falsificados ou aplicados em seringa:** você não sabe o que está sendo injetado, e isso é perigoso.

Para o seu dia a dia

- ✓ Combine a caneta com **alimentação saudável, rica em proteínas**, e exercícios de força.
- ✓ Anote em um caderno a data, a dose, o local da aplicação, o peso e os sintomas. Leve para as consultas.
- ✓ Beba líquidos ao longo do dia e evite bebidas alcoólicas.
- ✓ Vá às consultas e aos exames nos prazos combinados.
- ✓ Se o medicamento for suspenso, o apetite pode voltar: mantenha os hábitos e converse com o seu médico antes de parar.

Lembre-se: este material traz orientações gerais e não substitui a bula nem as instruções de uso da sua caneta. A dose e o plano de tratamento são individuais e definidos pelo seu médico.

Entender sobre o que estamos lidando

A obesidade é uma doença crônica, que vai te acompanhar, mas que com os cuidados adequados, com paciência e dedicação, não vai te limitar. A caneta é uma ferramenta que, usada com segurança e acompanhamento, ajuda você a chegar lá. Saiba que estamos aqui para ajudá-lo(a).