

GUIA DOS PACIENTES DA DRA GABI

Uso seguro de medicamentos antiobesidade

Tirzepatida (GIP/GLP-1) e Semaglutida (GLP-1)

Este guia foi criado para você que está em tratamento com tirzepatida ou semaglutida. Meu objetivo é fornecer orientações claras e práticas sobre:



Como o medicamento funciona

Entenda os mecanismos de ação da Tirzepatida e Semaglutida no seu corpo.



Cuidados essenciais

Práticas importantes para o uso correto e seguro da medicação.



Manejo dos efeitos adversos

Orientações para lidar com os possíveis efeitos colaterais.



Alimentação e melhores práticas

Dicas e recomendações para uma dieta que otimize seu tratamento.

Dra Gabrielly Lopes - CRM MT 13221

Responsavel técnico Elevare Saude Integrada

Acompanhamento com ESTRATÉGIA, SUPORTE e PACIÊNCIA

Definição e ação:

Semaglutida (Ozempic/ Wegovy)

Agonista do receptor GLP-1 que atua no cérebro e trato gastrointestinal;

Tirzepatida (Mounjaro)

Age em dois receptores: GIP e GLP-1 para maior eficácia;

Estes medicamentos atuam no cérebro (centros de saciedade) e no trato gastrointestinal, **reduzindo o apetite, aumentando a saciedade e retardando o esvaziamento gástrico** (o alimento permanece mais tempo no estômago).

Melhoram o controle metabólico: estimulam a secreção de insulina de forma dependente da glicose e reduzem o glucagon. Com isso, ajudam no **emagrecimento** e no **controle da glicemia**.



Importante: por retardarem o esvaziamento gástrico, podem **alterar a absorção de alguns medicamentos orais**. Informe sempre todos os remédios que usa.

Dra Gabrielly Lopes - CRM MT 13221

Responsável técnico Elevare Saúde Integrada

Acompanhamento com ESTRATÉGIA, SUPORTE e PACIÊNCIA

Quem não deve usar/ avisos essenciais

Contraindicações Absolutas

- **História pessoal ou familiar de carcinoma medular de tireoide**
- **Síndrome de neoplasia endócrina múltipla tipo 2 (MEN2)**
- **Alergia prévia a semaglutida/tirzepatida ou componentes**

Gestação e Planejamento

Gestação ou planejamento de gestação: avise seu médico. Interromper antes de engravidar; semaglutida requer antecedência maior por meia-vida longa.

Atenção especial se você tem:

- História de **pancreatite**
- **Doença da vesícula biliar**
- **Doença renal** (desidratação pode piorar)
- **Retinopatia diabética** (em diabéticos)
- **Transtornos psiquiátricos** (monitorar humor)
- Cirurgias/exames com **anestesia/sedação**

⊗ **Anticoncepcional oral e tirzepatida:** pode ter **redução de eficácia** nas **4 semanas após iniciar** e **após cada aumento de dose**. Utilize **método não oral** ou **barreira** nesse período.

Dra Gabrielly Lopes - CRM MT 13221

Responsável técnico Elevare Saúde Integrada

Acompanhamento com ESTRATÉGIA, SUPORTE e PACIÊNCIA

Como usar corretamente (boas práticas)

01

Aplicação Semanal

Aplicação semanal, no mesmo dia, por via **subcutânea** (abdome, coxa ou braço). **Rotacione os locais** de aplicação.

03

Esquecimento de Dose

Esquecimento: não dobre a dose. Siga as orientações do seu médico sobre a janela segura para aplicar a dose perdida.

02

Titulação Gradual

Titular devagar ("start low, go slow"): seguir o **esquema de aumento de dose** orientado pelo seu médico para minimizar efeitos gastrointestinais.

04

Armazenamento Correto

Armazenamento: manter refrigerado conforme a bula e **não congelar**. Retirar da geladeira pouco antes do uso para reduzir desconforto local.

Dra Gabrielly Lopes - CRM MT 13221

Responsavel técnico Elevare Saude Integrada

Acompanhamento com ESTRATÉGIA, SUPORTE e PACIÊNCIA

Principais efeitos adversos

Comuns (tendem a melhorar com o tempo e titulação):



Gastrointestinais

Náusea, vômitos, diarreia, constipação, dor abdominal, distensão, azia, dispepsia, arrotos.



Sistêmicos

Fadiga, tontura, cefaleia, reação no local da injeção.



Outros

Queda de cabelo (relatada principalmente com **tirzepatida**, costuma ser transitória).



Sinais de alerta – procurar atendimento imediatamente:

- Dor abdominal **intensa e contínua** com vômitos → risco de **pancreatite**
- **Dor forte** no lado direito do abdome, **febre e icterícia** → possível **problema na vesícula**
- **Vômitos persistentes**, incapacidade de manter líquidos
- **Falta de ar, inchaço de rosto/língua** → alergia

Dra Gabrielly Lopes - CRM MT 13221

Responsável técnico Elevare Saúde Integrada

Acompanhamento com ESTRATÉGIA, SUPORTE e PACIÊNCIA

Alimentação amiga do GLP-1/GIP

Fracionamento

4–6 pequenas refeições/dia para melhor tolerância;

Hidratação

30–35 mL/kg/dia; em vômito/diarreia, priorize **soro de reidratação oral**;

Gorduras

Pequenas quantidades (azeite, abacate, castanhas) → em excesso piora náuseas;



Proteína

Priorize consumo de proteínas (ovos, peixes, aves, laticínios);

Verduras/Legumes

Baixo FODMAP nos dias de maior enjojo; progredir conforme tolerância

Carboidratos

Porções moderadas e preferir os **integrais**; evitar ultraprocessados;

Dica: intolerâncias alimentares podem ficar mais evidentes durante o tratamento. Ajuste com seu nutricionista.

Dra Gabrielly Lopes - CRM MT 13221

Responsável técnico Elevare Saúde Integrada

Acompanhamento com ESTRATÉGIA, SUPORTE e PACIÊNCIA

Orientações alimentares

As orientações abaixo ajudam a **minimizar efeitos adversos** e **otimizar resultados**. *Não substituem acompanhamento nutricional personalizado.*

Recomendações gerais

1 Fracionar as refeições

Comer pequenas quantidades em **5–6 refeições/dia**. Evitar **grandes volumes** de uma vez.

2 Mastigar bem os alimentos

Comer devagar e mastigar até formar **consistência pastosa** antes de engolir.

3 Hidratar-se ao longo do dia

Manter **ingestão hídrica adequada**, preferencialmente **fora** das refeições principais.

4 Evitar deitar logo após comer

Esperar **≥ 1 hora** antes de deitar para prevenir **refluxo** e **náuseas**.

Alimentos que podem agravar efeitos adversos

- **Gordurosos e frituras:** aumentam risco de náuseas e refluxo.
- **Bebidas gaseificadas, álcool e excesso de cafeína:** causam distensão.
- **Grandes volumes de líquidos nas refeições:** aumentam estufamento.
- **Doces e ultraprocessados:** favorecem hipoglicemia reativa.



Objetivos das orientações

1

Minimizar

Náuseas, vômitos, constipação, diarreia e refluxo

2

Estimular

Perda de peso saudável e preservar massa magra

3

Manter

Controle glicêmico adequado

4

Consolidar

Hábitos duradouros

Dra Gabrielly Lopes - CRM MT 13221

Responsável técnico Elevare Saúde Integrada

Acompanhamento com ESTRATÉGIA, SUPORTE e PACIÊNCIA

Prescrição simples dos principais efeitos adversos

 **Uso somente com orientação médica.** Ajustar conforme clínica, comorbidades e interações.

1

Náuseas/Vômitos

Ondansetrona 4–8 mg VO/SL a cada 8 h, se necessário, por 3–5 dias.

OU

Metoclopramida 10 mg - Tomar 01 comprimido VO 30 min antes das refeições, até 3x/dia, por até 5 dias.

2

Refluxo ou queimação

Pantoprazol 40 mg - Tomar 01 comprimido VO 30 min antes do café da manhã.

3

Constipação

Polietilenoglicol (PEG 3350) - Tomar 1 sachê VO diluído em 200 mL de água, 1–2x/dia conforme necessidade.

4

Diarreia leve persistente (>3 dias)

Racecadotril 100 mg - Tomar 1 cápsula até 3x/dia.

5

Dor abdominal leve

Butilbrometo de escopolamina 10 mg (Buscopan®) - Tomar 01 comprimido VO a cada 8 h, se necessário.

6

Sensação de estômago cheio

Domperidona 10 mg - Tomar 01 comprimido VO 30 min antes das principais refeições, se necessário. Máximo: 3 comprimidos/dia.

7

Sensação de estufamento/ distensão por gases

Simeticona 80–125 mg VO após as refeições e ao deitar.

Dra Gabrielly Lopes - CRM MT 13221

Responsável técnico Elevare Saúde Integrada

Acompanhamento com ESTRATÉGIA, SUPORTE e PACIÊNCIA

Perguntas frequentes (FAQ)

Por quanto tempo vou usar?

Obesidade é crônica; a duração é **individual**. Muitas pessoas precisam de **tratamento contínuo** para manter resultados.

Parar de repente faz mal?

Pode haver **retorno de apetite e peso**. Decisões de pausa/cessação devem ser **planejadas** com a equipe.

Posso beber álcool?

O ideal é **evitar**; álcool piora náusea/azia, atrapalha o emagrecimento e pode **aumentar riscos**.

E exercício físico?

Sim! **Força + aeróbico** melhoram resultados, mantêm massa magra e ajudam o intestino.

Dra Gabrielly Lopes - CRM MT 13221

Responsavel técnico Elevare Saude Integrada

Acompanhamento com ESTRATÉGIA, SUPORTE e PACIÊNCIA

Sua Jornada de Transformação

A jornada para um estilo de vida mais saudável é um processo contínuo, e a obesidade, como condição crônica, exige um compromisso duradouro e uma dedicação especial a você mesmo. Lembre-se, **nunca é tarde para investir em seu bem-estar e em seus sonhos.**



Inicie um Novo Estilo de Vida

Motive-se diariamente com gratidão e pensamento positivo. Olhe-se no espelho e elogie-se, reconhecendo suas conquistas e visualizando um dia incrível.



O Tripé do Sucesso

Foque em três pilares essenciais:

- **Pessoas** (cerque-se de ambientes e relações que te elevam, afastando-se do que é tóxico);
- **Atividade Física** (exercite-se todos os dias);
- **Fé** (acredite no que não se vê e, se for cristão, fortaleça sua conexão com Deus).



Paciência e Persistência

Não espere resultados milagrosos em um mês; você não engordou de repente. A obesidade é crônica e o caminho para a melhora progressiva exige paciência e persistência. Celebre cada pequena vitória!



Você é Prioridade

Você vai conseguir! Investir em sua saúde com consultas e tratamentos é um ato de autocuidado e amor-próprio. Pode parecer um custo, mas lembre-se que, agora, você é sua maior prioridade. **Você merece!**

Dra Gabrielly Lopes - CRM MT 13221

Responsável técnico Elevare Saúde Integrada

Acompanhamento com ESTRATÉGIA, SUPORTE e PACIÊNCIA

Mensagem final

Segurança e Eficácia

Esses medicamentos são **seguros e eficazes** quando bem acompanhados.

Comunicação

Comunique sintomas, ajuste a **alimentação** e **siga a titulação** indicada.

Emergências

Em caso de **sinais de alerta**, procure **atendimento** e **avise sua equipe**.

i Este material é educativo e **não substitui** a orientação médica individual. Ajustes de dose e uso de medicações de apoio devem ser feitos **com seu médico**.

Dra Gabrielly Lopes - CRM MT 13221

Responsável técnico Elevare Saúde Integrada
Acompanhamento com **ESTRATÉGIA, SUPORTE e PACIÊNCIA**

