



Visão geral

DESDE A 1ª INJEÇÃO · 30 DE ABR. - 18 DE OUT. DE 2026 · 24 SEMANAS

DESDE O INÍCIO

-14,3 kg

-13,5% · 105,7 → 91,4

RITMO MÉDIO

-0,59

kg / semana

ADESÃO

25 / 25

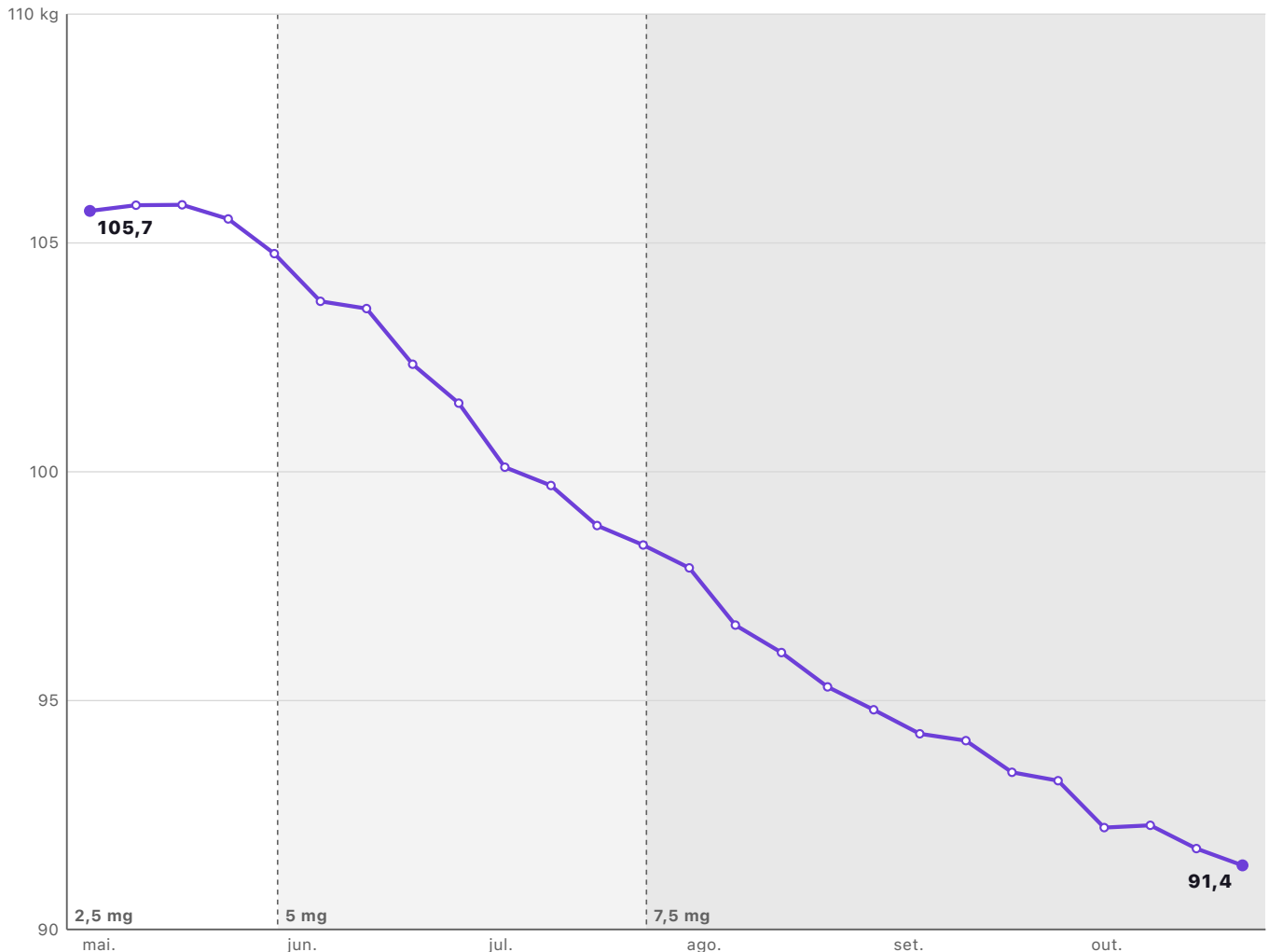
100% em ±2 dias

TRATAMENTO

7,5 mg

Mounjaro · 1x/sem.

PESO E ETAPAS DE DOSE · UM VALOR POR SEMANA



MARCOS DE PERDA DE PESO

-5% em 29 de jun.

8 semanas após a 1ª injeção · 5 mg

-10% em 22 de ago.

16 semanas após a 1ª injeção · 7,5 mg

-15%: ainda não

faltam 1,6 kg (89,8 kg)

DESDE O INÍCIO

Medida	30 de abr.	18 de out.	Variação
Peso	105,7 kg	91,4 kg	-14,3 kg
IMC	35,7	30,9	-4,8
Cintura	121 cm (6 de mai.)	109 cm (15 de out.)	-12 cm
Gordura corporal	36,4%	31,1% (15 de out.)	-5,3 p.p.
Passos por dia (4 primeiras / 4 últimas semanas)	6.200	5.750	-450

TRATAMENTO EM RESUMO

Mounjaro · Tirzepatida

Etapas de dose: **2,5 → 5 → 7,5 mg**

25 injeções em 24 semanas

Dose atual desde **23 de jul.**



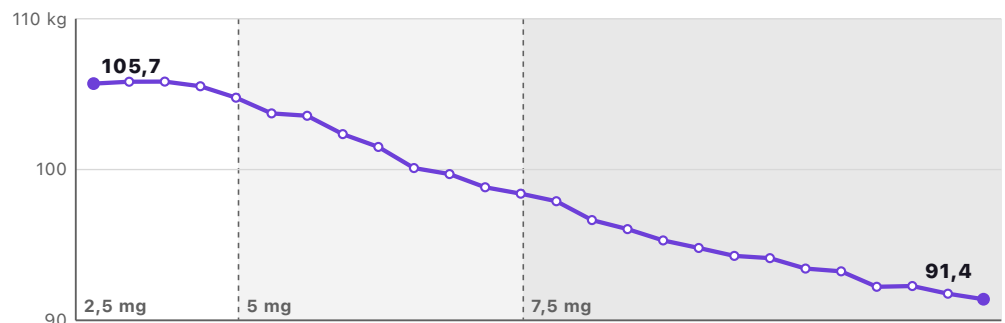
Corpo e atividade

DESDE A 1ª INJEÇÃO · UM VALOR POR SEMANA

PESO

91,4 kg

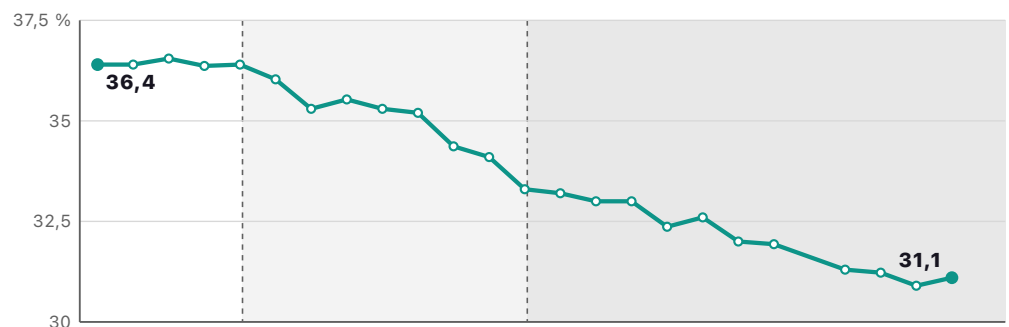
-14,3 kg desde o início



GORDURA CORPORAL

31,1 %

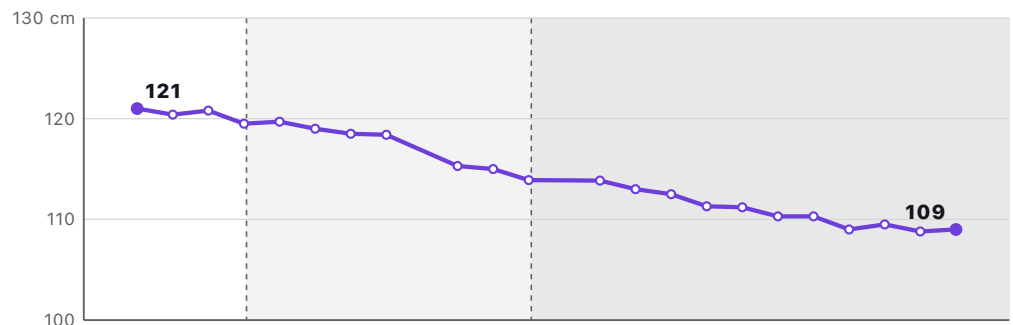
-5,3 p.p. desde o início



CINTURA

109 cm

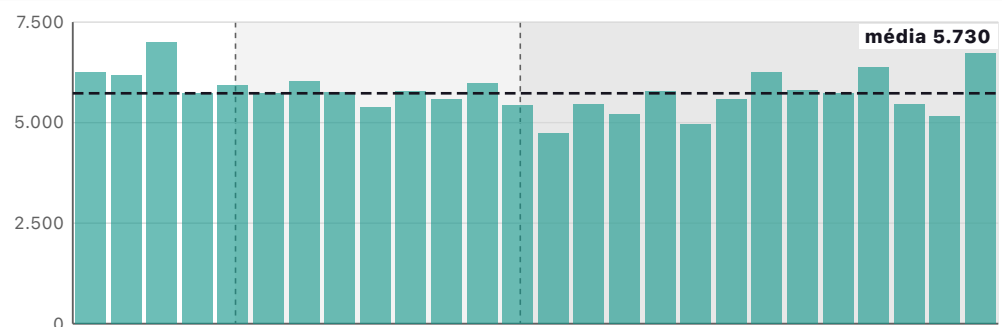
-12 cm desde o início
23 medições



PASSOS POR DIA

5.730

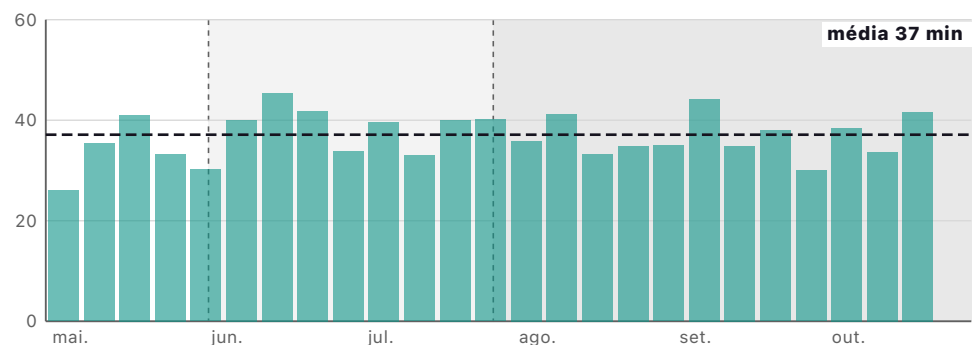
média do período



EXERCÍCIO

37 min/d

média do período



Os gráficos compartilham o mesmo eixo de datas: uma mudança de dose aparece em todas as curvas ao mesmo tempo.

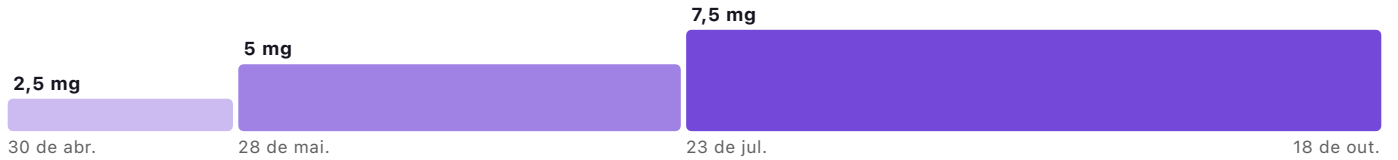
Dados registrados pelo paciente no PocketGLP. Sem identificação. Não substitui um prontuário médico.



Tratamento e injeções

DESDE A 1ª INJEÇÃO

TITULAÇÃO

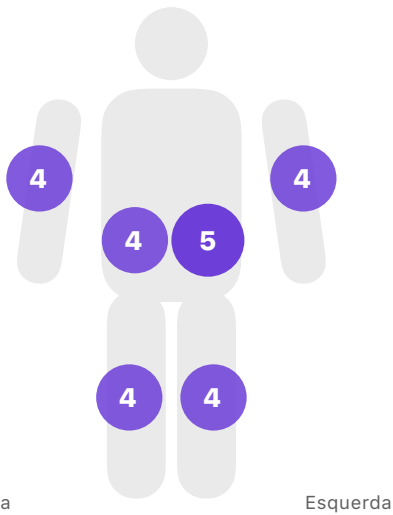


ADESÃO: UM QUADRADO POR INJEÇÃO PREVISTA



Injeções em até ± 2 dias do dia planejado: 25 de 25 previstas. Intervalo mediano de 7 d. Cheio: em até ± 2 dias. Contorno: fora do prazo. Vazio: perdida.

RODÍZIO DOS LOCAIS (25 INJEÇÕES)



Direita

Esquerda

ÚLTIMAS INJEÇÕES

Data	Dose	Local
15 de out.	7,5 mg	Abdome esquerdo
8 de out.	7,5 mg	Braço direito
1 de out.	7,5 mg	Braço esquerdo
24 de set.	7,5 mg	Coxa direita
17 de set.	7,5 mg	Coxa esquerda
10 de set.	7,5 mg	Abdome direito

Nenhum local usado duas vezes seguidas.

DIAS ENTRE DUAS INJEÇÕES





Tolerância e sensações

DESDE A 1ª INJEÇÃO

APÓS CADA INJEÇÃO: INCÔMODO MÉDIO POR DIA · 0 = NENHUM INCÔMODO, 4 = FORTE

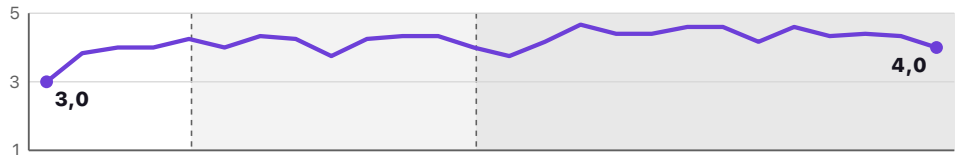
	D+0	D+1	D+2	D+3	D+4	D+5	D+6
Náusea	1,3	2,1	0,6	0,6	0,3	0,2	0,3
Apetite reduzido	2,6	2,4	1,3	1,6	0,4	0,7	0,9
Trânsito alterado	1,4	2,5	1,1	1,3	0,8	0,7	0,7
Fadiga	2,4	2,5	1,3	1,1	1,1	1,1	0,8
Sono alterado	2,2	2,6	1,4	1,2	1,6	1,5	1,4

SENSAÇÕES E SONO · UM VALOR POR SEMANA · ESCALA DE 1 A 5 · ZONAS = ETAPAS DE DOSE

NÁUSEA

4,2 / 5

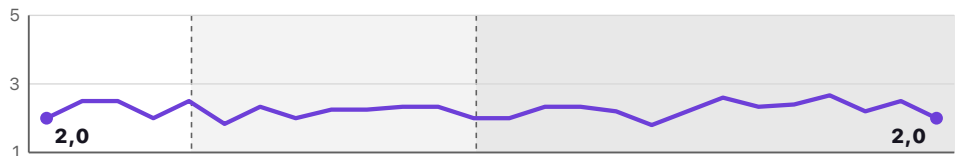
5 = nenhuma



APETITE

2,3 / 5

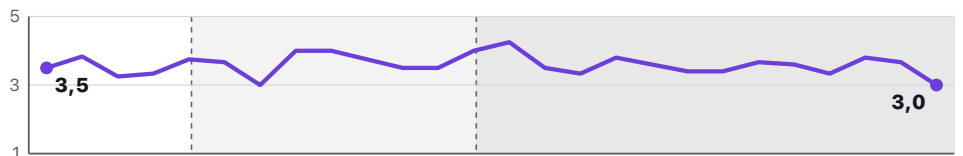
5 = muita fome



TRÂNSITO

3,6 / 5

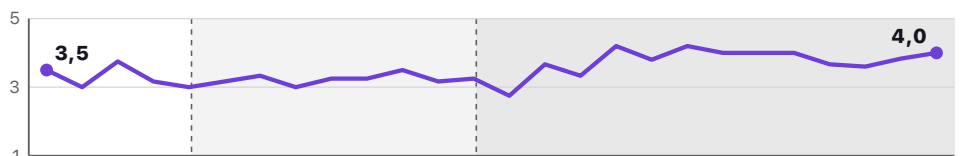
3 = normal



ENERGIA

3,5 / 5

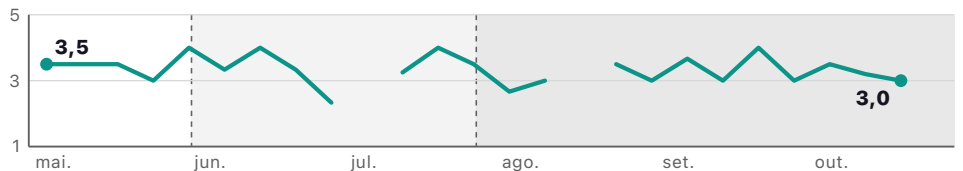
5 = com disposição



SONO

3,3 / 5

5 = excelente · 60 noites



Levantadas à noite: **0,4** / noite

Causas: **Banheiro, Refluxo, Sonhos**

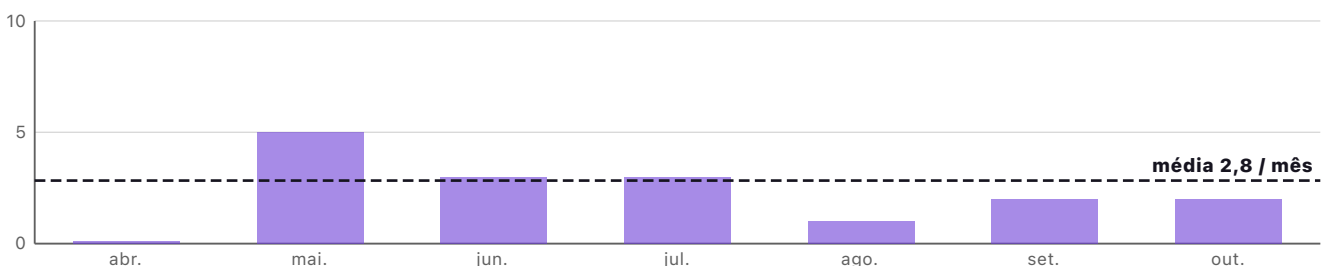
EVENTOS REGISTRADOS · 16

Arrotos **6** · média 2,3

Azia **5** · média 2,6

Dor de cabeça **3** · média 1,7

Reação no local da injeção **2** · média 1,5





Foco recente

ÚLTIMOS 3 MESES · 18 DE JUL. - 18 DE OUT. DE 2026 · COMPARADOS AOS 3 MESES ANTERIORES

PESO EM 3 MESES

-7,1 kg

-7,2% · 98,5 → 91,4

RITMO EM 3 MESES

-0,54

kg/sem. · antes -0,66

ADESÃO

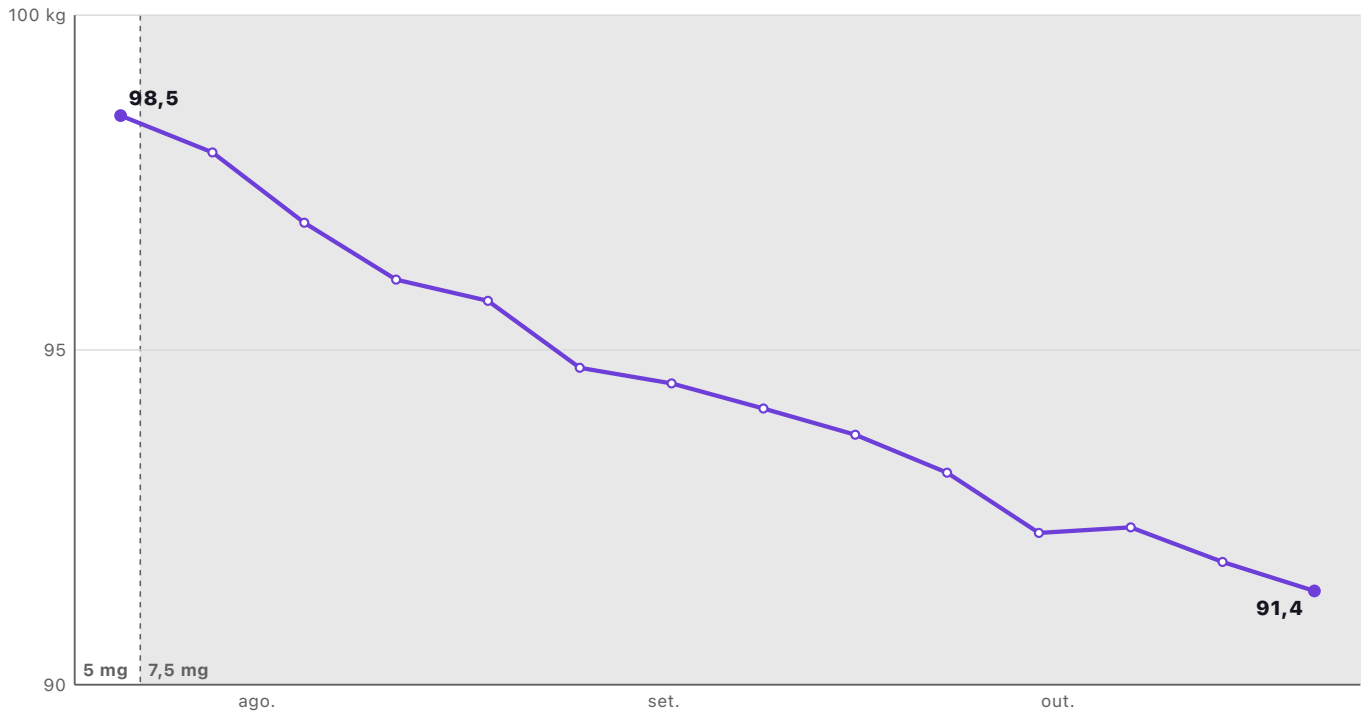
13 / 13

100% em ±2 dias

DOSE

7,5 mg

desde 23 de jul.

PESO E ETAPAS DE DOSE · UM VALOR POR SEMANA

RECENTE E ANTES

Indicador	18 de jul. - 18 de out.	30 de abr. - 17 de jul.	Evolução
Ritmo de peso (kg/sem.)	-0,54	-0,66	+0,12
Passos por dia	5.548	5.944	-396
Exercício (min/d)	37	37	≈
Náusea (5 = nenhuma)	4,3	4,1	+0,2
Apetite (5 = muita fome)	2,3	2,2	+0,1
Trânsito (3 = normal)	3,6	3,6	≈
Energia (5 = com disposição)	3,7	3,2	+0,5
Sono (5 = excelente)	3,2	3,4	-0,2
Levantadas à noite (por noite)	0,5	0,4	+0,1
Eventos (por mês)	7 (2,3 / mês)	9 (3,5 / mês)	menos

EVENTOS DO PERÍODO · 7

Arrotos 3 Azia 2 Dor de cabeça 1 Reação no local da injeção 1



Criado com o PocketGLP

O app gratuito para acompanhar tratamentos com GLP-1, sem conta e sem anúncios. Os dados ficam no celular do paciente.

synlink.fr/pocketglp