

O BÁSICO SOBRE AS CANETAS EMAGRECEDORAS

Caneta Sem *Mistério*

33 perguntas que todo paciente faz, respondidas por um cardiologista em linguagem de gente. Sem promessa de milagre e sem terrorismo.

Dr. Leandro Franco

CARDIOLOGIA METABÓLICA E EMAGRECIMENTO

ANTES DE COMEÇAR

Nunca um remédio foi tão falado. E tão mal explicado.

As canetas para emagrecer viraram assunto de almoço de família, de grupo de WhatsApp e de fila de farmácia. Tem quem jure que são milagre. Tem quem jure que são veneno. E tem muita gente comprando de quem não deveria vender.

A verdade está no meio, e ela é mais interessante do que os dois extremos. Essas medicações estão entre os maiores avanços da medicina metabólica das últimas décadas. Também são remédios de verdade, com indicação, dose, efeito colateral e acompanhamento.

Em 20 anos de medicina e mais de 50 mil pacientes atendidos, aprendi que o paciente bem informado tem menos medo, menos efeito colateral e melhores resultados. Por isso escrevi este livro: para responder, com honestidade científica e sem complicar, as perguntas que ouço todos os dias no consultório.

Ele não substitui a consulta. Mas vai fazer você chegar a ela muito mais preparado.



Dr. Leandro Franco

Cardiologista dedicado à cardiologia metabólica e ao emagrecimento no Instituto Franco, em Jundiaí (SP). Criador do método M.A.P.A. de acompanhamento cardiometabólico.

CRM-SP 129128 · RQE 73912

CADA PERGUNTA, QUATRO CAMADAS

Leia a frase se tiver pressa. Leia o resto se quiser entender.

EM UMA FRASE

A resposta direta, para quem quer o essencial em dez segundos.

ENTENDA

A explicação com o raciocínio médico por trás, com exemplos e comparações do dia a dia, e os números dos principais estudos quando eles ajudam.

NA PRÁTICA

O que você faz com essa informação: o cuidado, a pergunta para levar à consulta, o erro que vale evitar.

E uma frase de fechamento, porque saúde é coisa séria, mas não precisa ser chata.

Um aviso importante: os números deste livro vêm de grandes estudos clínicos e mostram médias. Você não é uma média. O seu resultado depende do seu corpo, do seu histórico e de como o tratamento é conduzido.

Sumário

01 Entendendo a caneta

O que são as canetas emagrecedoras? 6
Como ela funciona por dentro? 7
Por que ela faz emagrecer? 8
Qual a diferença entre elas? 9
Quanto peso dá para perder? 10
Como sei se está funcionando? 11

02 Além da balança: já aprovado

Serve para tratar diabetes? 13
Protege o coração? 14
Protege os rins? 15
Trata a gordura no fígado? 16
Ajuda na apneia do sono? 17

03 Novas fronteiras: em pesquisa

Ajuda na artrose do joelho? 19
Ajuda na compulsão alimentar? 20
Reduz a vontade de beber? 21
Serve para lipedema? 22

04 Antes de começar

Quem tem indicação para usar? 24
Quem não deve usar? 25
Idosos e adolescentes podem usar? 26
"Só quero perder uns 5 quilos." 27
Caneta manipulada é a mesma coisa? 28
Posso comprar sem receita? 29

05 Durante o tratamento

Como é a aplicação? 31
Esqueci a dose. E para viajar? 32
Efeitos colaterais mais comuns 33
Efeitos raros e sérios 34
A caneta mexe com o humor? 35
Preciso mudar a alimentação e treinar? 36
Outros remédios e procedimentos 37

06 Mitos e o depois

Causa câncer de tireoide? 39
Existe o "rosto de caneta"? 40
"Microdose" funciona? 41
Parei a caneta. O peso volta? 42
Por quanto tempo vou usar? 43

10 perguntas para a sua consulta 44
Glossário sem complicação 45
O Método M.A.P.A. 46
Como começar 47

01

Entendendo a caneta

O que ela é, como age no corpo e o que é realista esperar dela.

01 O que são as canetas emagrecedoras?

02 Como ela funciona por dentro?

03 Por que ela faz emagrecer?

04 Qual a diferença entre elas?

05 Quanto peso dá para perder?

06 Como sei se está funcionando?

PERGUNTA 01

O que são as “canetas emagrecedoras”?



EM UMA FRASE

São remédios injetáveis que imitam hormônios que o seu próprio intestino produz para controlar a fome.

ENTENDA

O apelido vem do aplicador, parecido com uma caneta grossa, com uma agulha bem fina que entra só embaixo da pele. Dentro dela está um remédio de verdade, fabricado para copiar mensageiros naturais do corpo. Os principais princípios ativos são a liraglutida, aplicada todos os dias, e a semaglutida e a tirzepatida, aplicadas uma vez por semana. Elas nasceram para tratar o diabetes tipo 2. Os pesquisadores perceberam que os pacientes emagreciam muito, fizeram estudos específicos, e hoje elas também são aprovadas para tratar obesidade.

NA PRÁTICA

"Caneta" não é uma coisa só. São remédios diferentes, com doses, resultados e cuidados diferentes, assim como "remédio para pressão" não é um único comprimido. Escolher qual usar é decisão médica, não de vitrine de farmácia.

Tem nome de material escolar, mas é remédio de gente grande.

PERGUNTA 02

Como ela funciona por dentro?



EM UMA FRASE

Ela é uma cópia reforçada de um mensageiro que avisa o cérebro de que você já comeu.

ENTENDA

Quando você come, o intestino manda um recado para o cérebro por meio de hormônios. O principal deles se chama GLP-1, e o recado é simples: "chegou comida, pode desligar a fome". O problema é que esse mensageiro natural dura poucos minutos no sangue. A caneta é como colocar o mensageiro de plantão a semana inteira. A tirzepatida vai além: age em dois hormônios ao mesmo tempo, o GLP-1 e o GIP, como duas chaves abrindo duas fechaduras diferentes. Isso ajuda a explicar por que ela costuma levar a uma perda de peso um pouco maior.

NA PRÁTICA

A caneta não coloca nada estranho para funcionar no seu corpo. Ela reforça um sistema de controle da fome que já existe e que, em muita gente com obesidade, funciona mais fraco do que deveria.

Não é mágica. É um recado que finalmente chega ao destino.

PERGUNTA 03

Por que ela faz emagrecer?



EM UMA FRASE

Porque você sente menos fome, fica satisfeito mais rápido e pensa muito menos em comida.

ENTENDA

O efeito aparece em três frentes. No cérebro, a fome diminui e a saciedade chega antes. No estômago, a comida desce mais devagar, como numa ampulheta de gargalo mais estreito, e a sensação de "cheio" dura mais tempo. E na cabeça acontece algo que muitos pacientes descrevem quase com alívio: aquele pensamento constante em comida, como um rádio ligado no volume alto o dia inteiro, finalmente abaixa. Comendo menos e com menos sofrimento, o corpo passa a usar a gordura guardada como fonte de energia.

NA PRÁTICA

A caneta não queima gordura nem "acelera o metabolismo". Ela faz você comer menos. Se a qualidade da comida continuar ruim, só que em porção menor, o resultado também vem menor.

Ela não fecha a geladeira. Só faz você esquecer que ela existe.

PERGUNTA 04

Qual a diferença entre elas?



EM UMA FRASE Mudam a frequência da aplicação, a força do efeito e os hormônios em que agem.

ENTENDA

PRINCÍPIO ATIVO	APLICAÇÃO	AGE EM	PERDA MÉDIA NOS ESTUDOS
Liraglutida	Diária	GLP-1	Cerca de 8% do peso em 1 ano
Semaglutida	Semanal	GLP-1	Cerca de 15% em 68 semanas
Tirzepatida	Semanal	GLP-1 e GIP	Até cerca de 21% em 72 semanas, na maior dose

Os números vêm dos grandes estudos de cada remédio, feitos junto com orientação de dieta e atividade física. Em 2026, a Anvisa aprovou os primeiros genéricos da semaglutida.

NA PRÁTICA

Mais potente não quer dizer melhor para todo mundo. É como escolher um carro: depende da estrada, do motorista e do orçamento. Peso, objetivo, outras doenças, tolerância aos efeitos e custo entram na escolha.

Não é campeonato. É a ferramenta certa para o corpo certo.

PERGUNTA 05

Quanto peso dá para perder?



EM UMA FRASE

Em média, de 8% a 21% do peso inicial, ao longo de mais de um ano. E a resposta varia muito de pessoa para pessoa.

ENTENDA

Para uma pessoa de 100 kg, isso significa algo entre 8 e 21 kg, dependendo do remédio e da dose. A perda é mais rápida nos primeiros meses e vai desacelerando. Nos estudos, uma parte dos pacientes perdeu muito mais do que a média, e outra parte respondeu pouco. É como plantar a mesma semente em terrenos diferentes: genética, sono, alimentação, treino, estresse e outros remédios em uso fazem diferença na colheita.

NA PRÁTICA

Perder de 5% a 10% do peso já melhora pressão, glicose, colesterol, gordura no fígado e dor nas articulações. Para alguém de 100 kg, são de 5 a 10 kg. A meta de saúde quase sempre chega antes da meta do espelho.

Compare você com você mesmo. A média é de um paciente que não existe.

PERGUNTA 06

Como sei se está funcionando?



EM UMA FRASE Olhe para a fome, a cintura, os exames e a composição do corpo, não só para a balança.

ENTENDA

Os primeiros sinais costumam ser de comportamento: menos fome entre as refeições, satisfação com porções menores, menos vontade de beliscar. Depois vêm os números: cintura menor, pressão e glicose melhores. A balança oscila de uma semana para outra por água, intestino e ciclo menstrual. Depois de muitos meses, é natural a perda desacelerar até parar num platô. O corpo funciona como um termostato que tenta defender o peso antigo e precisa de tempo para aceitar o novo.

NA PRÁTICA

Pese-se sempre no mesmo dia da semana, ao acordar, depois de ir ao banheiro e antes de comer. Meça a cintura uma vez por mês. Se a balança travar, não aumente a dose por conta própria: leve a questão para a consulta.

Platô não é defeito do remédio. É o corpo pedindo para ajustar o plano.

02

Além da balança: o que já está aprovado

Para um cardiologista, esta é a parte mais importante do livro: o que a caneta faz pelos seus órgãos, muito além do peso.

07 Serve para tratar diabetes?

08 Protege o coração?

09 Protege os rins?

10 Trata a gordura no fígado?

11 Ajuda na apneia do sono?

PERGUNTA 07

Serve para tratar diabetes?

APROVADO PELA ANVISA



EM UMA FRASE

Sim. Foi para isso que essas medicações nasceram.

ENTENDA

No diabetes tipo 2, o pâncreas não libera insulina na hora e na quantidade certas, e a glicose sobra no sangue. A caneta ajuda o pâncreas a liberar insulina quando a glicose está alta, e só nessa hora, como um ar-condicionado inteligente que liga quando esquenta e desliga quando esfria. Por isso, usada sozinha, raramente causa hipoglicemia. Além de baixar a glicose e a hemoglobina glicada, ela ajuda a perder peso, o que melhora a própria doença. Liraglutida, semaglutida e tirzepatida têm aprovação para diabetes tipo 2 no Brasil.

NA PRÁTICA

Quem já usa insulina ou certos comprimidos para diabetes precisa ajustar as doses junto com o médico ao começar a caneta, para evitar queda de glicose.

Remédio de diabetes que emagrece ou remédio de emagrecer que trata diabetes? Os dois.

PERGUNTA 08

Protege o coração?

APROVADO PELA ANVISA



EM UMA FRASE

Em quem já tem doença cardiovascular e excesso de peso, sim. E isso já está aprovado no Brasil.

ENTENDA

Em 2023, um estudo com mais de 17 mil pessoas com doença cardiovascular e excesso de peso, sem diabetes, mostrou que a semaglutida reduziu em 20% o risco de infarto, AVC e morte por causa cardiovascular. Em fevereiro de 2026, a Anvisa aprovou essa indicação. Pense nas artérias como os canos de uma casa antiga: o tratamento diminui a carga sobre o encanamento, melhorando pressão, glicose, colesterol e inflamação ao mesmo tempo. Outros estudos mostraram, em pessoas com obesidade e insuficiência cardíaca, menos falta de ar e mais disposição no dia a dia.

NA PRÁTICA

Já teve infarto, AVC, colocou stent ou tem alto risco cardiovascular e está acima do peso? Essa conversa precisa acontecer com o seu cardiologista. Talvez seja você quem mais tem a ganhar.

O melhor efeito colateral da caneta é o coração agradecendo.

PERGUNTA 09

Protege os rins?

APROVADO PELA ANVISA



EM UMA FRASE

Em quem tem diabetes tipo 2 e doença renal, a semaglutida mostrou proteger os rins.

ENTENDA

Os rins são filtros delicados que sofrem, ano após ano, com glicose alta, pressão alta e excesso de peso. É como um filtro de água que recebe água suja sob pressão todos os dias: ele aguenta muito tempo, mas vai entupindo. Em 2024, um estudo com pessoas com diabetes tipo 2 e doença renal crônica mostrou que a semaglutida reduziu em cerca de 24% o risco de piora grave dos rins, de precisar de diálise e de morte por causa renal ou cardiovascular. Em fevereiro de 2026, a Anvisa aprovou essa indicação.

NA PRÁTICA

Quem tem diabetes deve avaliar os rins pelo menos uma vez por ano, com creatinina no sangue e pesquisa de proteína na urina. Doença renal quase nunca dói, e o diagnóstico precoce muda o futuro.

O rim trabalha calado. Quando reclama, já perdeu muito.

PERGUNTA 10

Trata a gordura no fígado?

APROVADO PELA ANVISA



EM UMA FRASE

Sim. A semaglutida foi aprovada para a gordura no fígado com inflamação.

ENTENDA

A gordura no fígado, que aparece no ultrassom como "esteatose", é extremamente comum em quem tem excesso de peso e quase nunca dá sintoma. Imagine o filtro de uma piscina acumulando gordura: no começo ele funciona, mas, se a gordura vier acompanhada de inflamação, com os anos aparecem cicatrizes que podem evoluir para cirrose. Nos estudos, a semaglutida reduziu a inflamação e melhorou o grau de cicatriz do fígado numa parte importante dos pacientes. Perder peso, por qualquer caminho, continua sendo o principal tratamento dessa doença.

NA PRÁTICA

Se um ultrassom já mostrou esteatose, não trate como achado sem importância. Peça ao seu médico para avaliar se existe inflamação ou fibrose e qual o melhor caminho para o seu caso. Menos álcool e menos açúcar ajudam muito.

O fígado não reclama. Ele vai anotando tudo em silêncio.

PERGUNTA 11

Ajuda na apneia do sono?

APROVADO PELA ANVISA



EM UMA FRASE Sim. A tirzepatida foi aprovada para apneia do sono em adultos com obesidade.

ENTENDA

Na apneia, a garganta se fecha várias vezes durante a noite, como uma mangueira de parede fina que achata quando se puxa a água com força. O ar para de passar, o oxigênio cai e o cérebro acorda por alguns segundos, sem você perceber. O resultado é ronco, cansaço durante o dia, pressão alta e mais risco para o coração. A gordura do pescoço e da barriga piora esse fechamento. Nos estudos, a tirzepatida reduziu muito o número de paradas respiratórias por hora, e em parte dos pacientes a apneia praticamente desapareceu.

NA PRÁTICA

Ronco alto, pausas na respiração percebidas por quem dorme ao lado, sono que não descansa e sono durante o dia merecem investigação. O tratamento com caneta pode ser combinado com o aparelho de pressão positiva (CPAP), não necessariamente substituí-lo.

Às vezes, o melhor presente para o casamento é um ronco a menos.

03

Novas fronteiras: o que a ciência está estudando

Pesquisas promissoras, ainda sem aprovação. Aqui, honestidade vale mais do que entusiasmo.

12 Ajuda na artrose do joelho?

13 Ajuda na compulsão alimentar?

14 Reduz a vontade de beber?

15 Serve para lipedema?

PERGUNTA 12

Ajuda na artrose do joelho?

EM PESQUISA · AINDA NÃO É INDICAÇÃO DE BULA



EM UMA FRASE

Um grande estudo mostrou menos dor e mais mobilidade, mas isso ainda não virou indicação de bula.

ENTENDA

A artrose é o desgaste da cartilagem, a "almofada" que reveste a ponta dos ossos. Cada quilo a mais pesa várias vezes sobre o joelho a cada passo, como o amortecedor de um carro que roda sempre carregado além do limite. Em 2024, um estudo com cerca de 400 pessoas com obesidade e artrose de joelho mostrou que a semaglutida, por 68 semanas, reduziu a dor e melhorou a capacidade de caminhar e subir escadas bem mais do que o placebo. A maior parte do benefício parece vir da perda de peso, e há pesquisas investigando também um efeito anti-inflamatório.

NA PRÁTICA

Se você tem artrose e excesso de peso, emagrecer faz parte do tratamento, com ou sem caneta. Fortalecer a musculatura da coxa protege o joelho tanto quanto perder peso.

O joelho não sabe se o quilo saiu pela caneta ou pela dieta. Ele só agradece.

PERGUNTA 13

Ajuda na compulsão alimentar?



EM PESQUISA · AINDA NÃO É INDICAÇÃO DE BULA

EM UMA FRASE

Há sinais promissores, mas os estudos ainda são pequenos. E a caneta não substitui o tratamento psicológico.

ENTENDA

Compulsão alimentar é diferente de exagerar de vez em quando. São episódios repetidos em que a pessoa come muito em pouco tempo, com sensação de perda de controle, seguida de culpa. Como a caneta age nos circuitos de saciedade e de recompensa do cérebro, muitos pacientes relatam menos episódios. Estudos pequenos e observacionais apontam nessa direção, e estudos maiores estão em andamento. Mas a compulsão costuma ter raízes emocionais, e o remédio não chega até elas.

NA PRÁTICA

Se você se reconhece nesse padrão, conte ao seu médico. O tratamento mais estudado é a psicoterapia, especialmente a terapia cognitivo-comportamental. A caneta pode ser uma aliada, não a solução inteira.

A caneta abaixa o volume da fome. A emoção por trás do prato precisa de outra conversa.

PERGUNTA 14

Reduz a vontade de beber?

EM PESQUISA · AINDA NÃO É INDICAÇÃO DE BULA



EM UMA FRASE Os primeiros estudos sugerem que sim. E, durante o tratamento, beber pouco é a melhor escolha.

ENTENDA

Muitos pacientes contam que perderam a vontade de beber durante o tratamento, e a ciência foi investigar. Em 2025, um estudo pequeno, com 48 pessoas com consumo problemático de álcool, mostrou que doses baixas de semaglutida por 9 semanas reduziram a quantidade bebida nos dias de consumo e a vontade de beber. O mecanismo parece o mesmo da comida: a caneta diminui o "prêmio" que o cérebro sente. Para quem está em tratamento, o álcool atrapalha: tem muitas calorias, abre o apetite, piora enjoo e desidratação e é fator de risco para pancreatite.

NA PRÁTICA

Se for beber, beba pouco, devagar, com comida e água. Na semana de aumento de dose, melhor evitar. Se o álcool é um problema na sua vida, isso merece tratamento próprio, e vale conversar abertamente com o seu médico.

A caneta abaixa o volume da fome. O álcool aumenta. Escolha bem o seu DJ.

PERGUNTA 15

Serve para lipedema?

EM PESQUISA · EVIDÊNCIA AINDA FRACA



EM UMA FRASE Ainda não há estudos de qualidade. O que existe são relatos e séries de poucos casos.

ENTENDA

Lipedema é um acúmulo de gordura dolorosa, geralmente nas pernas e às vezes nos braços, quase sempre em mulheres, que costuma poupar pés e mãos. Não é a mesma coisa que obesidade: essa gordura resiste mais à dieta e ao exercício. Como muitas mulheres com lipedema também têm excesso de peso, a caneta pode ajudar a perder a gordura "comum" e aliviar a carga sobre as articulações. Há relatos de menos dor e inchaço, mas vêm de poucos casos, sem grupo de comparação. Uma revisão de 2026 concluiu que faltam estudos maiores.

NA PRÁTICA

Lipedema tem diagnóstico clínico e tratamento próprio: compressão, atividade física, controle do peso e, em casos selecionados, cirurgia. A caneta pode entrar quando há obesidade associada, com expectativas realistas.

Quando a internet disser que "resolveu o lipedema", pergunte: em quantas pessoas, e comparadas com quem?

04
Antes de começar

Quem pode, quem não pode, e de onde vem aquilo que você vai aplicar no próprio corpo.

16 Quem tem indicação para usar?

17 Quem não deve usar?

18 Idosos e adolescentes podem usar?

19 "Só quero perder uns 5 quilos." Posso usar?

20 Caneta manipulada é a mesma coisa?

21 Posso comprar sem receita ou pela internet?

PERGUNTA 16

Quem tem indicação para usar?



EM UMA FRASE

Quem tem obesidade, ou sobrepeso junto com uma doença ligada ao peso, depois de avaliado por um médico.

ENTENDA

Para tratar obesidade, a bula indica o uso em adultos com IMC a partir de 30, ou a partir de 27 quando existe pelo menos uma doença relacionada ao peso, como pressão alta, pré-diabetes ou diabetes, colesterol alterado, apneia do sono, gordura no fígado ou doença cardiovascular. O IMC é o peso dividido pela altura ao quadrado. Exemplo: uma pessoa de 1,70 m com 87 kg tem IMC de cerca de 30. Mas o IMC é só a porta de entrada, como a nota de corte de um vestibular: passar dela não decide sozinho. A decisão considera histórico, exames e momento de vida.

NA PRÁTICA

Leve para a consulta seus exames recentes, a lista dos remédios que usa e o histórico das tentativas anteriores de emagrecer. Isso torna a decisão mais rápida e mais segura.

Indicação não se pega emprestada da vizinha. Cada corpo tem a sua.

PERGUNTA 17

Quem não deve usar?



EM UMA FRASE

Gestantes, quem está tentando engravidar ou amamentando, e quem tem certos históricos de tireoide.

ENTENDA

A bula contraindica o uso na gravidez e em quem tem, ou tem na família, um tipo raro de câncer de tireoide chamado carcinoma medular, ou a síndrome genética chamada NEM 2. Quem planeja engravidar precisa suspender com antecedência, com orientação médica. Há também situações que pedem cuidado redobrado e avaliação individual: pancreatite no passado, doença da vesícula, problemas graves de esvaziamento do estômago, retinopatia diabética e histórico de transtorno alimentar. Pense na consulta como o checklist do piloto antes da decolagem: é rápido, mas é o que torna o voo seguro.

NA PRÁTICA

Conte tudo ao seu médico, inclusive o que parece não ter relação: cirurgias, doenças na família, remédios, suplementos e planos de gravidez.

A consulta não é burocracia. É o filtro que separa tratamento de risco.

PERGUNTA 18

Idosos e adolescentes podem usar?



EM UMA FRASE Podem, em situações específicas, e cada fase da vida pede cuidados diferentes.

ENTENDA

Depois dos 65 anos, o maior cuidado é com o músculo. A perda de massa muscular já acontece naturalmente com a idade, e emagrecer sem proteína e sem treino pode acelerar fraqueza, quedas e perda de autonomia. A desidratação também pesa mais. Nos adolescentes, algumas dessas medicações têm aprovação a partir dos 12 anos, em casos de obesidade com indicação bem definida, sempre com acompanhamento especializado e com a família envolvida. Abaixo dessa idade, o uso é exceção e decisão de especialista.

NA PRÁTICA

No idoso, o objetivo é perder gordura sem perder força: proteína em todas as refeições, musculação adaptada e acompanhamento mais próximo. No adolescente, a decisão envolve pediatra ou endocrinologista, a família e, muitas vezes, apoio psicológico.

Aos 70, a meta não é caber na calça.
É levantar da cadeira sozinho.

PERGUNTA 19

“Só quero perder uns 5 quilos.” Posso usar?



EM UMA FRASE

Em geral, não. Para quem está no peso adequado ou perto dele, o risco não compensa o benefício.

ENTENDA

Todo remédio é uma balança entre benefício e risco. Em quem tem obesidade, o benefício é grande: menos risco de infarto, diabetes, apneia e dor nas articulações. Em quem quer perder poucos quilos por estética, o benefício para a saúde é pequeno, mas os efeitos colaterais, o custo e a perda de músculo continuam lá. E o peso que sai rápido sem mudança de hábito tende a voltar rápido quando o remédio para. Ninguém estudou a caneta para "secar para o verão".

NA PRÁTICA

Para poucos quilos, os melhores resultados vêm de ajuste da alimentação, sono, treino de força e paciência. Se mesmo assim estiver difícil, uma avaliação médica pode encontrar o que está atrapalhando.

Usar caneta para 5 quilos é como chamar um guindaste para trocar uma lâmpada.

PERGUNTA 20

Caneta manipulada é a mesma coisa?



EM UMA FRASE Não necessariamente. E, no caso da semaglutida, a manipulação é proibida no Brasil.

ENTENDA

A semaglutida original é produzida por biotecnologia, num processo industrial complexo. Em 2025, a Anvisa proibiu sua manipulação em farmácias. A tirzepatida manipulada só é admitida com matéria-prima de origem comprovada e controle de qualidade rigoroso, e a fiscalização vem apertando justamente porque o mercado se encheu de produtos irregulares. O risco é real: dose diferente da que está no rótulo, impurezas, contaminação e falta de estabilidade. É como comprar um paraquedas: o barato demais não é economia, é aposta.

NA PRÁTICA

Antes de usar qualquer versão manipulada, converse com o seu médico sobre a procedência e a farmácia. Preço muito abaixo do mercado é sinal de alerta, não de oportunidade.

Quando a economia é grande demais, quem paga a diferença costuma ser o seu corpo.

PERGUNTA 21

Posso comprar sem receita ou pela internet?



EM UMA FRASE Não. Desde junho de 2025, a farmácia é obrigada a reter a receita para vender essas medicações.

ENTENDA

A regra da Anvisa veio porque o uso sem acompanhamento explodiu, e com ele os problemas. O lado mais perigoso está fora da farmácia: canetas falsificadas, produtos contrabandeados sem registro e frascos vendidos por perfis em redes sociais, às vezes com nomes inventados. A Anvisa já apreendeu e proibiu vários desses produtos. Sem procedência, ninguém sabe o que tem dentro, em que dose, nem se foi guardado na temperatura certa. Um remédio que precisa de geladeira e passou dias num ônibus vindo da fronteira já não é o mesmo remédio.

NA PRÁTICA

Compre apenas em farmácia regularizada, com receita, e confira a embalagem e o lacre. Recebeu oferta pelo direct, sem receita e com desconto? Já sabe a resposta.

Se o vendedor não pede receita, ele também não vai estar lá quando der errado.

05 Durante o tratamento

Aplicação, efeitos colaterais e tudo aquilo que precisa acontecer junto com a caneta.

22 Como é a aplicação e por que a dose começa baixa?

23 Esqueci a dose. E como guardar e viajar?

24 Quais os efeitos colaterais mais comuns?

25 Existem efeitos raros e sérios?

26 A caneta mexe com o humor?

27 Preciso mudar a alimentação e treinar?

28 Interfere em outros remédios ou procedimentos?

PERGUNTA 22

Como é a aplicação e por que a dose começa baixa?



EM UMA FRASE É uma picada rápida embaixo da pele, e a dose sobe aos poucos para o corpo se acostumar.

ENTENDA

A aplicação é feita na gordura da barriga, da coxa ou da parte de trás do braço, com uma agulha bem fina. A maioria das pessoas sente pouco ou nada. Nas versões semanais, a aplicação acontece uma vez por semana, de preferência sempre no mesmo dia. A dose começa baixa e sobe em degraus, em geral a cada quatro semanas. É como entrar no mar gelado: de uma vez dá choque, aos poucos o corpo se acostuma. Esse escalonamento existe para reduzir o enjoo e o desconforto.

NA PRÁTICA

Faça rodízio do local de aplicação, guarde a caneta como orienta a bula e anote o dia da semana. Não pule degraus de dose por conta própria para "acelerar": é o caminho mais curto para passar mal.

Na caneta, quem tem pressa pula degraus. Quem tem juízo sobe a escada.

PERGUNTA 23

Esqueci a dose. E como guardar e viajar?



EM UMA FRASE

Cada situação tem uma regra, e ela está na bula do seu remédio. Na dúvida, pergunte antes de improvisar.

ENTENDA

Esquecer uma dose acontece. Nas versões semanais, a bula traz um prazo de alguns dias para aplicar assim que lembrar; passado esse prazo, o certo é pular e seguir no dia habitual. Nunca aplique duas doses juntas para compensar. Se ficar várias semanas sem aplicar, não volte direto na dose alta: o estômago "desacostuma", e pode ser preciso subir de novo aos poucos. Antes do primeiro uso, a caneta fica na geladeira, nunca no congelador. Depois de começar, cada produto tem um tempo e uma temperatura máxima fora da geladeira.

NA PRÁTICA

Em viagem, leve a caneta na bagagem de mão, com a receita, em bolsa térmica sem contato direto com gelo. Nunca deixe no carro ao sol. Errou ou esqueceu? Mande mensagem para a equipe antes de improvisar.

A caneta aguenta viagem. Porta-luvas no verão, não.

PERGUNTA 24

Quais os efeitos colaterais mais comuns?



EM UMA FRASE

Os do sistema digestivo: enjoo, intestino preso ou solto, azia e sensação de estômago cheio.

ENTENDA

Faz sentido: o remédio age justamente no estômago e no intestino, deixando a digestão mais lenta. É como uma estrada que passou a ter limite de velocidade menor: se você tentar fazer a mesma viagem no mesmo tempo de antes, congestiona. Nos estudos, a maioria dos efeitos foi de leve a moderada, apareceu nas primeiras semanas ou logo após cada aumento de dose e melhorou com o tempo. Uma minoria precisou interromper o tratamento. Cansaço e dor de cabeça no início costumam estar ligados a comer e beber pouco.

NA PRÁTICA

Coma devagar, em porções menores, e pare antes de se sentir cheio. Evite frituras e refeições muito gordurosas, beba água ao longo do dia e capriche nas fibras. Vômitos que não param ou que impedem de beber líquidos merecem contato com o médico.

A caneta avisa quando você exagerou.
Às vezes, com bastante sinceridade.

PERGUNTA 25

Existem efeitos raros e sérios?



EM UMA FRASE Existem. São incomuns, mas conhecer os sinais de alerta faz toda a diferença.

ENTENDA

Os principais são: pancreatite, que causa dor forte na parte alta da barriga, às vezes irradiando para as costas, muitas vezes com vômitos; pedra na vesícula, mais comum em qualquer emagrecimento rápido; desidratação por vômitos ou diarreia, que pode prejudicar os rins; e queda de glicose em quem usa insulina ou certos remédios para diabetes junto. Também há relatos muito raros de perda súbita da visão por lesão do nervo óptico, reconhecida pela agência europeia como efeito muito raro da semaglutida.

NA PRÁTICA

Dor abdominal forte e persistente, vômitos que não cedem, pele ou olhos amarelados, urina muito escura ou alteração repentina da visão: procure atendimento e informe que usa a medicação.

Raro não é impossível. E sinal de alerta não se resolve com chá.

PERGUNTA 26

A caneta mexe com o humor?



EM UMA FRASE

As agências reguladoras investigaram e não encontraram relação de causa com depressão ou pensamentos suicidas. Ainda assim, mudanças de humor merecem atenção.

ENTENDA

Em 2023, relatos de pensamentos suicidas em usuários levaram a agência europeia e a FDA americana a investigar. As análises, concluídas em 2024, não encontraram evidência de que esses remédios causem o problema. Mas emagrecer mexe com a cabeça de várias formas: a comida deixa de ser válvula de escape para a ansiedade, a imagem no espelho muda, a vida social em volta da mesa também. Para muita gente, isso é libertador. Para outras pessoas, desperta emoções que estavam guardadas embaixo do prato.

NA PRÁTICA

Tristeza que não passa, ansiedade que piora, perda de interesse pelas coisas ou qualquer pensamento de se machucar: fale com o seu médico ou com alguém de confiança imediatamente. Em momentos de crise, o CVV atende pelo telefone 188, 24 horas por dia.

Tratar o peso também é cuidar da cabeça. Uma coisa não anda sem a outra.

PERGUNTA 27

Preciso mudar a alimentação e treinar?



EM UMA FRASE Sim. É isso que decide se você vai perder gordura ou também perder músculo.

ENTENDA

Todo emagrecimento leva junto uma parte de massa magra. Nos grandes estudos com as canetas, essa parte ficou entre um quarto e cerca de 40% do peso perdido. Emagrecer sem proteína e sem treino é como fazer uma mudança com pressa: junto com o entulho, vão embora os móveis bons. E o músculo é o móvel mais valioso da casa: sustenta o metabolismo, a força, o equilíbrio e a autonomia na velhice. Como a caneta corta muito o apetite, o risco é comer pouco de tudo, inclusive de proteína.

NA PRÁTICA

Proteína em todas as refeições, musculação de duas a três vezes por semana, água e fibras. Se puder, acompanhe a composição corporal, e não só o peso. Um plano alimentar individualizado faz diferença real aqui.

A caneta tira a fome. O músculo quem segura é você.

PERGUNTA 28

Interfere em outros remédios ou procedimentos?



EM UMA FRASE Pode interferir, sim. Por isso todo médico que cuida de você precisa saber que você usa.

ENTENDA

Três situações merecem destaque. Anticoncepcional oral: a tirzepatida pode reduzir sua absorção, e a bula recomenda um método de barreira adicional no início e após cada aumento de dose. Cirurgias, endoscopias e exames com sedação: como o estômago esvazia mais devagar, ele funciona como uma fila lenta, e pode haver comida lá dentro mesmo depois do jejum de sempre, o que aumenta o risco na anestesia. Remédios para diabetes, como a insulina: as doses costumam precisar de ajuste para evitar queda de glicose.

NA PRÁTICA

Vai fazer cirurgia, endoscopia ou qualquer procedimento com sedação? Avise o médico e o anestesista com antecedência. Eles vão orientar o que fazer com a caneta e com o jejum.

Esconder a caneta do anestesista é a pior forma de fazer surpresa.

06

Mitos e o depois

O que se fala por aí, e o que acontece quando o tratamento termina.

29 A caneta causa câncer de tireoide?

30 Existe mesmo o "rosto de caneta"?

31 A tal "microdose" funciona?

32 Parei a caneta. O peso volta?

33 Por quanto tempo vou precisar usar?

PERGUNTA 29

A caneta causa câncer de tireoide?



EM UMA FRASE Em seres humanos, isso não foi demonstrado. O alerta da bula vem de estudos em roedores.

ENTENDA

Em ratos e camundongos, doses altas desses remédios aumentaram tumores de um tipo específico de célula da tireoide. Só que esses animais têm muito mais receptores para GLP-1 nessas células do que nós. É como um alarme de incêndio regulado sensível demais: na casa do rato ele dispara com fumaça de vela; na nossa, a mesma fumaça não chega a acioná-lo. Nos grandes estudos e no acompanhamento de milhões de usuários, não se confirmou aumento claro de câncer de tireoide. Por prudência, a bula mantém a contraindicação para quem tem histórico de carcinoma medular ou da síndrome NEM 2.

NA PRÁTICA

Conte ao seu médico qualquer histórico de câncer de tireoide na família. Notou caroço no pescoço, rouquidão que não passa ou dificuldade para engolir? Avise, com ou sem caneta.

Rato não é gente. Mas a bula prefere errar pelo lado da cautela, e faz bem.

PERGUNTA 30

Existe mesmo o “rosto de caneta”?



EM UMA FRASE O que existe é o efeito de emagrecer muito e rápido. A caneta só acelera o processo.

ENTENDA

O rosto tem pequenas almofadas de gordura que dão volume e sustentação, como o enchimento de um sofá. Quando a pessoa perde muito peso em pouco tempo, esse enchimento diminui e o "tecido" do sofá, que é a pele, nem sempre acompanha, principalmente com o passar da idade. O resultado pode ser um aspecto mais cansado e flácido. Isso acontece com qualquer emagrecimento rápido, inclusive depois da cirurgia bariátrica. Não é um efeito tóxico do remédio sobre a pele.

NA PRÁTICA

Perder peso num ritmo controlado, manter a proteína em dia, treinar força, beber água e proteger a pele do sol ajudam bastante. A velocidade do emagrecimento é algo que se ajusta junto com o médico.

O problema não é o rosto que muda. É o plano que corre mais do que o corpo.

PERGUNTA 31

A tal “microdose” funciona?



EM UMA FRASE A ciência ainda não sabe. É uma moda das redes sociais, não um tratamento estudado.

ENTENDA

"Microdose" é o nome que se dá ao uso de doses bem abaixo das estudadas, muitas vezes de forma irregular, com promessas de "controlar o apetite sem efeito colateral", "melhorar a longevidade" ou "manter o peso para sempre". O problema é que os grandes estudos testaram doses e esquemas específicos. Fora deles, ninguém sabe ao certo o benefício, e a prática costuma vir acompanhada de produtos de origem duvidosa, divididos em doses caseiras. Outra coisa, bem diferente, é o médico ajustar a dose para cada paciente durante o acompanhamento.

NA PRÁTICA

Desconfie de quem vende "protocolo de microdose" pronto, sem consulta. Dose é decisão individual, tomada e revista com acompanhamento.

Pouca dose de um produto duvidoso continua sendo um produto duvidoso.

PERGUNTA 32

Parei a caneta. O peso volta?



EM UMA FRASE

Em boa parte dos casos, sim, principalmente quando a parada é brusca e sem plano.

ENTENDA

Nos estudos, quem parou a semaglutida recuperou cerca de dois terços do peso perdido no ano seguinte. Com a tirzepatida, quem trocou o remédio por placebo voltou a ganhar peso, enquanto quem continuou seguiu emagrecendo. Isso não prova que o remédio "não funciona". É como tirar os óculos: a visão não piorou por causa deles, e o grau volta assim que você os tira. A obesidade é uma doença crônica: quando o tratamento sai, a fome e os mecanismos que defendem o peso antigo voltam a agir.

NA PRÁTICA

Todo tratamento precisa ter um plano de saída desde o primeiro dia: hábitos consolidados, músculo preservado, redução gradual da dose e acompanhamento depois. Nunca pare por conta própria.

A caneta é a escada. Os hábitos são o andar onde você vai morar.

PERGUNTA 33

Por quanto tempo vou precisar usar?



EM UMA FRASE

Não existe prazo único. Para muitas pessoas, o tratamento é de longo prazo, com a dose ajustada ao longo do tempo.

ENTENDA

Os estudos que mostraram os melhores resultados acompanharam os pacientes por mais de um ano, e os benefícios para o coração apareceram com uso contínuo. Depois de chegar ao objetivo, algumas pessoas mantêm uma dose de manutenção, outras reduzem aos poucos e algumas conseguem suspender com hábitos bem firmes. É parecido com o tratamento da pressão alta: há quem precise do remédio para sempre e há quem consiga reduzir quando muda o estilo de vida. A decisão depende do peso perdido, das doenças associadas e do risco de reganho.

NA PRÁTICA

Desconfie de promessas como "tratamento de 3 meses para nunca mais engordar". Pergunte ao seu médico, desde o início, qual é o plano para depois da fase de perda de peso.

Obesidade não tem data de validade.
O cuidado também não precisa ter.

RECORTE, IMPRIMA OU TIRE UM PRINT

10 perguntas para levar à sua consulta

- [ ] 1 Eu tenho indicação para usar uma caneta? Por quê?
- [ ] 2 Qual medicação faz mais sentido para o meu caso, e por quê?
- [ ] 3 Tenho alguma condição que contraindica ou pede cuidado extra?
- [ ] 4 Algum remédio que eu já uso precisa de ajuste?
- [ ] 5 Como vai ser a subida da dose, e o que faço se passar mal?
- [ ] 6 Quanto de proteína devo comer e que tipo de treino devo fazer?
- [ ] 7 Como vamos saber se estou perdendo gordura, e não músculo?
- [ ] 8 Quais exames vou repetir, e quando?
- [ ] 9 Qual é o plano para quando eu atingir o meu objetivo?
- [ ] 10 Como falo com a equipe se tiver uma dúvida ou um efeito colateral?

Se o seu médico não tiver tempo para essas perguntas, talvez ele não tenha tempo para o seu tratamento.

PARA NÃO SE PERDER NA CONSULTA

Glossário sem complicação

GLP-1
Hormônio produzido pelo intestino depois das refeições, que avisa o cérebro que você comeu.

GIP
Outro hormônio do intestino ligado à saciedade e ao açúcar no sangue. A tirzepatida age nele também.

IMC
Índice de massa corporal: o peso dividido pela altura ao quadrado. Uma régua inicial, não um diagnóstico completo.

Escalonamento
Subida gradual da dose, em degraus, para o corpo se adaptar com menos efeitos colaterais.

Massa magra
Tudo o que não é gordura, principalmente músculos. É o que mantém força e metabolismo.

Bioimpedância
Exame rápido que estima quanto do seu peso é gordura, músculo e água.

Platô
Fase em que o peso para de cair. Faz parte do processo e pede ajuste do plano.

Esvaziamento gástrico
Velocidade com que o estômago passa a comida adiante. A caneta deixa esse ritmo mais lento.

Hemoglobina glicada
Exame de sangue que mostra a média da glicose dos últimos três meses.

Esteatose
Acúmulo de gordura no fígado. Quando vem com inflamação, pode deixar cicatrizes.

Contraindicação
Situação em que o remédio não deve ser usado, porque o risco supera o benefício.

Indicação de bula
Uso aprovado pela Anvisa com base em estudos. O que está em pesquisa ainda não entra nela.

MONITORAMENTO AVANÇADO DE PERFORMANCE E ALIMENTAÇÃO

O Método M.A.P.A.

O método nasceu de uma constatação do consultório: ninguém emagrece de forma sustentável com uma receita entregue no fim de uma consulta de 15 minutos. Resultado que dura vem de processo: avaliar bem, ajustar com frequência e acompanhar de perto. Com ou sem medicação.

01
Avaliação profunda
Antes de tratar, medir: exames, bioimpedância, força muscular, medidas corporais e risco cardiovascular. Você sai sabendo exatamente onde está.

02
Plano sob medida
Plano Alimentar Terapêutico e Plano de Movimento construídos para a sua rotina, não para um paciente imaginário.

03
Acompanhamento próximo
Contato pelo WhatsApp, reavaliações periódicas e ajustes ao longo do caminho. Ninguém atravessa o processo sozinho.

04
Resultado medido
Escore M.A.P.A. da Saúde no início e no fim, e um relatório comparativo para você ver o que mudou por dentro, não só na balança.

AS TRÊS FASES DO ACOMPANHAMENTO

FASE 1
Ativação
Corpo e rotina entram em movimento, com ajustes próximos.

FASE 2
Recomposição
Perder gordura preservando músculo e força.

FASE 3
Manutenção
Consolidar hábitos para o resultado ficar.

O corpo responde a processos bem conduzidos.

DO PRIMEIRO CONTATO AO RESULTADO

Como começar

1 A consulta cardiometabólica

Tudo começa com uma avaliação completa, presencial em Jundiaí ou online, em duas versões:

Cardiometabólica

Avaliação clínica completa, exame físico, pedido de exames e retorno em até 30 dias para analisar os resultados.

Premium

Tudo da Cardiometabólica, mais bioimpedância, força muscular, medidas corporais, Escore M.A.P.A. da Saúde e relatório de saúde.

2 Um programa de acompanhamento, se fizer sentido

Depois da avaliação, definimos juntos se vale seguir num programa, e qual. Eles variam em duração, de 2 a 12 meses, e na intensidade do acompanhamento.

Com medicação, quando indicada

- M.A.P.A. Start
- Queima Rápida
- M.A.P.A. Transformação
- Transformação Sob Medida
- M.A.P.A. Elite

Sem medicação

- M.A.P.A. Equilíbrio: emagrecimento, reposição hormonal e doenças crônicas, com plano alimentar e de movimento
- M.A.P.A. Hormonal: foco em reposição hormonal

3 Sem empurrar o que você não precisa

Medicação só entra quando há indicação. O programa certo é o que cabe no seu objetivo, na sua saúde e no seu momento de vida.

DEPOIS DAS 33 PERGUNTAS

E agora?

Agora você sabe mais sobre as canetas do que a maioria das pessoas que opinam sobre elas. Sabe o que esperar, o que evitar e quais perguntas fazer.

A caneta é uma ferramenta poderosa. Mas todos os grandes resultados que você leu aqui vieram de caneta somada a alimentação, movimento e acompanhamento. Ela abre a porta. O que faz o resultado ficar é o processo que vem junto.

Com ou sem caneta, o que transforma o resultado é ter um plano feito para você.

PRÓXIMO PASSO

Fale com a Bia e agende sua consulta.

A Bia é a assistente do Instituto Franco. Ela tira suas dúvidas sobre a consulta e os programas e encontra o melhor horário para você.

WhatsApp (11) 99620-1260 @drleandrofranco drleandrofranco.com

Instituto Franco · Rua Aldemar Pereira de Barros, 21, sala 11 · Centro, Jundiaí, SP

Nem milagre, nem veneno. *Medicina.*

As 33 perguntas mais comuns sobre as canetas emagrecedoras, respondidas por um cardiologista com base nos grandes estudos clínicos, com exemplos do dia a dia. Para quem usa, para quem pensa em usar e para quem só quer entender do que todo mundo está falando.

Dr. Leandro Franco

CARDIOLOGISTA · CRM-SP 129128 · RQE 73912

Instituto Franco · Jundiaí, SP · WhatsApp (11) 99620-1260 · drleandrofranco.com

Este material tem finalidade exclusivamente educativa e não substitui a consulta, o diagnóstico ou o tratamento médico individualizado. As medicações citadas exigem prescrição e acompanhamento médico. Não inicie, suspenda ou altere medicações sem orientação do seu médico. Informações regulatórias atualizadas em novembro de 2026.