

■ ■ ESSENCIAL vs. TÉCNICA

# APLICAÇÃO DA CANETINHA

*Aplique o Mounjaro como um pro — sem dor, sem erro.  
Locais, rodízio, técnica, viagem.*

CAPÍTULO 1

## Antes de aplicar

*O básico que ninguém te explica*



## Antes da picada — entenda o dispositivo

Mounjaro (tirzepatida), Ozempic, Wegovy e Saxenda vêm em **caneta pré-cheia**, agulha curta (4–8 mm), aplicação **subcutânea** (na gordura, não no músculo).

### O que você precisa saber

- » **Guarde na geladeira** (2–8 °C). Após aberta, pode ficar fora por até 21 dias (<25 °C).
- » **Tire da geladeira 30 min antes** de aplicar — picada doi menos.
- » **Verifique a dose e o líquido**: deve estar limpo, sem grumos.
- » **Use agulha nova a cada aplicação.**
- » **Higienize a pele** com algodão e álcool 70%.

*“Aplicação certa é tão importante quanto a dose certa.”*

CAPÍTULO 2

## Onde aplicar

Locais e rodízio



## Onde aplicar a canetinha

### Locais aprovados

- » **Abdome:** 5 cm ao redor do umbigo (área principal).
- » **Coxa:** face frontal, no terço médio.
- » **Braço:** parte posterior (precisa de ajuda).

### Rodízio essencial

- » **Mude o ponto de aplicação a cada semana.**
- » **Não aplique no mesmo lugar 2x seguidas** — risco de lipohipertrofia e absorção alterada.
- » Faça um **diário** com data, dose e local.

### Evite aplicar em

- » Pele com hematoma, cicatriz, estria, irritação ou tatuagem fresca.
- » Menos de 5 cm do umbigo.
- » Pelos densos, manchas, áreas com nódulos.