

Além da Balança

Aprenda a usar sua planilha de acompanhamento, passo a passo.

A	B	C	D	E	F	G	◀
Protocolo Além da Balança							
Evolução corporal, aplicações e investimento em um único lugar.							
Veja sua evolução				Entenda seu investimento			
Compare peso e medidas por data. Acompanhe o gráfico, as mudanças registradas e os marcos de acompanhamento.				Veja o gasto acumulado, o valor do mês e conexões como custo por kg e por cm de redução.			
Comece em três passos							
01	Faça uma cópia no seu Google Drive. Este modelo está vazio e é de uso pessoal.						
02	Preencha as células azuis em Peso e Medidas, Aplicações, Gastos e Consultas e Exames.						

Tela real da aba Início da planilha.

Veja como a planilha funciona

Este guia mostra onde registrar seus dados e como ler os resultados. O acesso ao modelo é entregue aos compradores.

CONHECER O PRODUTO →

O link da planilha é enviado após a compra.

Crie sua cópia pessoal

Você preenche a sua própria versão; o modelo original permanece como referência.



Ao abrir o link, o Google mostra a opção de copiar o documento.

1

Entre na sua conta Google

Se necessário, faça login para salvar a cópia no seu Drive.

2

Clique em “Fazer uma cópia”

Dê um nome fácil de encontrar, como “Meu acompanhamento – Além da Balança”.

3

Abra a aba Início

Leia a legenda: as células azuis são para você preencher; as demais calculam ou orientam.

ANTES DE COMEÇAR

A planilha tem linhas preparadas para até 196 registros em cada aba de entrada. Use a próxima linha vazia e evite apagar cabeçalhos, fórmulas ou menus.

Peso e Medidas

Comece por esta aba. O Pannel usa esses registros para mostrar sua evolução.

A	B	C	D	E	F
Peso e medidas					
Preencha A:C. As colunas D:F são automáticas. Use uma medição por data; cintura é opcional.					
RegistrosMedidas					
Data	Peso (kg)	Cintura (cm)	Varição vs. registro anterior (kg)	Varição desde o início (kg)	Conferência

Imagem da aba Peso e Medidas. As três primeiras colunas recebem seus registros.

A**Data**

Digite a data da medição. Use apenas uma medição por data.

B**Peso (kg)**

Digite seu peso em quilos. Exemplo: 88,2.

C**Cintura (cm) — opcional**

Registre a medida, se estiver acompanhando a cintura. Exemplo: 94.

A PLANILHA CALCULA

As colunas D e E mostram a variação em kg; F confere o registro. Deixe essas colunas como estão. Duas datas válidas permitem comparar a evolução.

EXEMPLO FICTÍCIO

01/10/2026 · 88,2 kg · 94 cm

08/10/2026 · 87,5 kg · 93 cm

Esses valores servem apenas para mostrar como preencher.

Aplicações

Anote o que aconteceu de fato, sempre de acordo com sua prescrição.

A	B	C	D	E	F	G	H	
Aplicações								
Registre a dose prescrita e os efeitos percebidos. Data, medicamento e dose identificam cada aplicação. Linhas amarelas pedem correção.								
RegistrosAplicacoes								
Data	Seman a ISO	Medicamento	Dose conforme prescrição	Local de aplicação	Náusea (0 a 5)	Outros efeitos		Medicam
								Ozempic
								Semaglul

Imagem da aba Aplicações. Cada linha corresponde a uma aplicação.

A

Data

Registre o dia da aplicação. A semana ISO na coluna B aparece automaticamente.

C

Medicamento

Selecione ou informe o medicamento usado, conforme seu tratamento.

D

Dose conforme prescrição

Anote exatamente a dose prescrita que foi aplicada. A planilha não indica nem altera doses.

E-

Detalhes opcionais

Se quiser, registre o local, náusea de 0 a 5 e outros efeitos percebidos.

SE APARECER UM AVISO

Revise os dados da linha sinalizada. Datas e campos essenciais incompletos podem impedir que o registro entre nos resumos.

Gastos

Registre cada compra para acompanhar o total e as relações de custo.

A	B	C	D	E	F	G	H
Gastos do tratamento							
Registre as compras. Para outros gastos, deixe a quantidade de canetas em branco. O resumo inclui até a linha 200.							
RegistrosGastos							
Data da compra	Item ou medicamento	Farmácia / fornecedor	Canetas compradas	Valor pago (R\$)	Mês	Conferência	Resumo dos
							Total registra
							Canetas com
							Gasto no mês
							Canetas por

Imagem da aba Gastos. Preencha as informações da compra, uma linha por despesa.

A-
C

Data, item e fornecedor

Informe quando comprou, o que comprou e onde. Use uma descrição que reconheça depois.

D

Canetas compradas — opcional

Preencha apenas quando a despesa for com canetas. Deixe em branco para outros gastos.

E

Valor pago (R\$)

Digite o valor efetivamente pago. Exemplo fictício: R\$ 350,00.

A PLANILHA CALCULA

O mês e a conferência aparecem nas colunas F e G. O Pannel soma os registros válidos e calcula custo por kg, por cm e por aplicação quando há dados suficientes.

COMO LER O CUSTO POR KG

É uma relação entre gasto registrado e redução de peso no período. Não mede eficácia clínica nem substitui orientação profissional.

Consultas e Exames

Guarde as datas e um resumo que ajude você a se preparar para o próximo retorno.

A	B	C	D	E	F	G
Consultas e exames						
Organize os registros e as datas de retorno definidas com a equipe de saúde.						
RegistrosConsultas 						
Data	Consulta ou exame	Profissional / laboratório	Resultado / resumo	Próximo retorno	Dias até o retorno	Conferência

Imagem da aba Consultas e Exames. O próximo retorno pode ser registrado na coluna E.

A-
C

Quando, o quê e com quem

Preencha data, tipo de consulta ou exame e profissional ou laboratório.

D

Resultado ou resumo

Escreva uma anotação curta que faça sentido para você. Exemplo: “levar exames no retorno”.

E

Próximo retorno

Se já houver uma data marcada, registre-a para acompanhar o prazo.

A PLANILHA CALCULA

A coluna F mostra os dias até o retorno e G confere a linha. Se a data do retorno ainda não existir, você pode deixá-la vazia.

PRIVACIDADE

Sua cópia fica na sua conta Google. Registre apenas os dados que deseja manter ali e controle com quem compartilha o arquivo.

Painel

Volte a esta aba depois de preencher as outras. Os números se atualizam automaticamente.

A	B	C	D	E	F	G	H
Protocolo Além da Balança							
Comece em Peso e Medidas. O painel será atualizado após o primeiro registro.							
PESO MAIS RECENTE (kg)			VARIAÇÃO DESDE O INÍCIO (kg)		TOTAL GASTO		
Sem registro			Sem comparação		Sem registro		
Resumo do acompanhamento			Conexões de custo				
Peso inicial (kg)			Custo por kg de peso reduzido (R\$)				
Cintura inicial (cm)			Custo por cm de cintura reduzida (R\$)				
Cintura mais recente (cm)			Gasto médio por aplicação (R\$)				
Variação de cintura (cm)			Gasto no mês atual (R\$)				
Variação percentual de peso							

Imagem do Painel. Os cartões reúnem peso recente, variação e total gasto.

01

Peso mais recente e variação

Com registros válidos em duas datas, o Painel compara o peso atual ao inicial.

02

Total gasto

Soma os valores pagos que você registrou em Gastos.

03

Conexões de custo

Mostra custo por kg ou cm reduzido, gasto médio por aplicação e gasto no mês atual, quando possível.

“SEM REGISTRO” OU “SEM COMPARAÇÃO”

Essas mensagens aparecem enquanto faltam dados para o cálculo. Confira se as datas, o peso e os valores foram preenchidos nas abas de origem.

Dúvidas rápidas e cuidados

Alguns lembretes ajudam a manter a planilha útil e confiável no dia a dia.

A	B	C	D
Sinais de alerta			
Exemplos de sinais que merecem avaliação. Esta lista não identifica doenças nem cobre todas as situações. Se o quadro for grave ou piorar, procure atendimento sem esperar para preencher a planilha ou receber resposta do suporte. No Brasil, em emergência: SAMU 192.			
Sinal observado	Orientação	Importante	
Dor abdominal intensa e persistente	Procure atendimento médico imediatamente.	Pode alcançar as costas, com ou sem vômitos. Não espere reunir todos os sintomas.	
Dificuldade para respirar ou engolir;			

A aba Sinais de Alerta traz informações gerais para consulta.



A célula ficou amarela ou indica erro

Revise a linha: data, campos essenciais, número positivo e possível data repetida.



O Painel não mudou

Verifique se você preencheu sua cópia, nas células azuis, e se o registro foi aceito na conferência.



Não consigo fazer uma cópia

Confira se entrou na conta Google e se há espaço disponível no seu Drive.

IMPORTANTE

A planilha organiza seus registros; ela não recomenda doses, faz diagnóstico ou substitui consultas. Para dúvidas sobre sintomas, medicamentos ou condutas, procure sua equipe de saúde.

Seu fluxo, em uma linha

COPIAR → PREENCHER → CONFERIR → VER O PAINEL