

CAPÍTULO 13

Checklist:

O que fazer agora

Ações práticas e objetivas para aplicar na sua rotina a partir de hoje.

☐

Registre o estado atual: Tire fotos do couro cabeludo (risca central e entradas) com o cabelo limpo e repartido. Faça isso a cada 30 dias. A memória visual engana, fotos não.

☐

Realize o painel laboratorial: Solicite ao seu médico um exame de sangue contendo o painel de ferro (com ferritina).

☐

Calcule sua meta proteica: Multiplique seu peso por 1,5g. Esse é o total de gramas de proteína que você deve ingerir diariamente. Fracione em 3 ou 4 refeições.

☐

Ajuste a hidratação: Multiplique seu peso por 35 mL. Beba essa quantidade de água todos os dias para garantir o transporte de nutrientes.

☐

Monitore a velocidade da perda de peso: Pese-se semanalmente. Se estiver perdendo mais de 1% do seu peso total por semana de forma contínua, converse com seu médico para desacelerar o ritmo.

☐

Evite radicalismos: Fuja de dietas líquidas prolongadas, jejuns extremos não supervisionados ou exclusão total de grupos alimentares.

☐

Inicie suporte preventivo (se necessário): Pacientes em uso de medicações inibidoras de apetite devem considerar suplementação multivitamínica de base desde o início do tratamento.

☐

Estabeleça uma rotina de sono: Defina um horário fixo para deitar e evite telas 1 hora antes de dormir para não inibir a produção de melatonina.