



Educação
em Saúde

VOL. 06

PUBLICAÇÃO
AUTORIZADA

Manual de orientações para uso de **Anticoagulante Oral**

HOSPITAL DE
CLÍNICAS
PORTO ALEGRE RS



Manual de orientações para uso de

Anticoagulante Oral

Serviço de Cardiologia

Este manual contou com a colaboração de: professores Nadine Clausell e Luís Eduardo Rohde (Medicina) e Isabel Echer (Enfermagem); enfermeiras Elenara Franzen, Leticia Orlandin, Luciana winterkorn Dezorzi, Márcia Nascimento, Solange Klockner Boaz; nutricionista Viviane Franco e farmacêutica Jacqueline Kohut Martinbiancho.

Sumário

APRESENTAÇÃO	5
Por que tomar medicação anticoagulante	7
Em que horário tomar a medicação	8
Cuidados no uso da medicação anticoagulante	9
Cuidados com a alimentação	11
Como o tratamento é avaliado	13

Apresentação

Este manual foi elaborado a partir de pesquisa bibliográfica, colaboração de membros da equipe multiprofissional e pacientes e vivências profissionais.

Nosso objetivo é orientar e esclarecer dúvidas de pessoas que, como você, fazem uso de medicação anticoagulante oral.

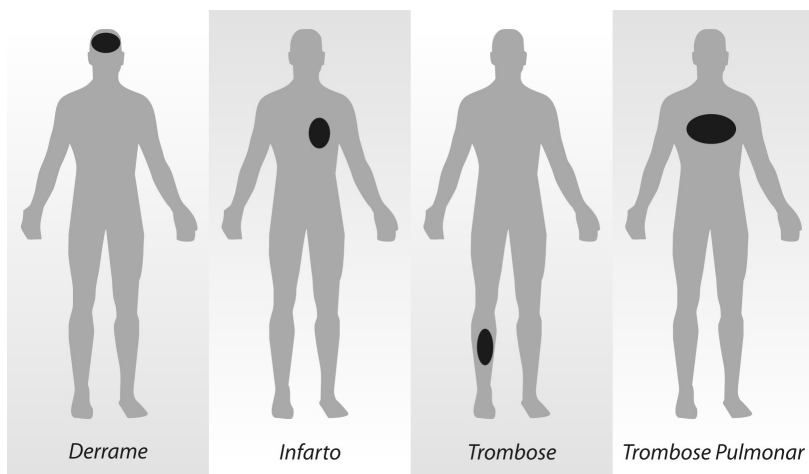
Entendemos que o conhecimento sobre os cuidados e precauções a serem seguidos pode tornar seu tratamento mais seguro e eficaz.

Por que tomar medicação anticoagulante

Existem em nosso sangue substâncias chamadas de fatores de coagulação que, como o próprio nome diz, são responsáveis pela coagulação do sangue. São elas: plaquetas, fibrina e outras proteínas do sangue.

Quando nos ferimos (cortamos), estes fatores entram em ação e se inicia todo um processo para que se forme um coágulo, o que impede que tenhamos uma hemorragia incontrolável.

Por outro lado, se ocorrer coagulação com muita facilidade, corremos o risco de formar coágulos que causem o entupimento de uma artéria (embolia), do cérebro (derrame), do coração (infarto) ou das pernas (trombose).



Pacientes portadores de certas doenças do coração, como insuficiência cardíaca congestiva, miocardiopatia dilatada, fibrilação atrial, embolia pulmonar, que sofreram infarto agudo do miocárdio ou foram submetidos à colocação de prótese de válvula metálica aórtica ou mitral, bem como trombose venosa ou arterial podem ter aumentada a formação de coágulos no sangue e, por isso, necessitam receber medicação anticoagulante.

A medicação anticoagulante serve para “afinar” o sangue. Portanto, ela diminui o risco de formação de coágulos indesejáveis, porém, aumenta o risco de um sangramento.

Nosso corpo precisa funcionar na medida certa, com o sangue não coagulando nem demais, nem de menos. Do equilíbrio destes fatores é que depende nossa vida,

Existem dois medicamentos anticoagulantes mais comumente usados:

Varfarina 5mg

Femprocumona 3mg

Em que horário tomar a medicação

Tome seu medicamento sempre no mesmo horário, todos os dias, para evitar que você esqueça. Preferencialmente, o faça às 18h, pois assim, se você tiver qualquer problema de sangramento, poderá procurar assistência médica antes de tomar a dose deste dia. Conforme os resultados de seus exames, a medicação poderá ser alterada ou até suspensa.



Lembre-se: O anticoagulante deve ser tomado DIARIAMENTE. Não altere a dose nem o suspenda sem falar com seu médico ou enfermeira.

Caso você esqueça de tomar o anticoagulante no horário habitual, você poderá tomá-lo até a meia noite do mesmo dia. Se você esquecer de tomar a medicação e só lembrar no dia seguinte, NÃO tente recuperar a dose esquecida, tome seu comprimido do dia no horário habitual.

Cuidados no uso da medicação anticoagulante

1. Esteja atento a todo tipo de sangramento:

- Na gengiva
- No nariz
- Na pele: equimoses (manchas roxas na pele)
- Na urina, nas fezes ou no escarro
- No vômito
- Pela vagina ou aumento do fluxo menstrual
- Ferimentos que não param de sangrar

2. Se surgir qualquer sangramento anormal (mais intenso), você deverá procurar atendimento em serviços de Emergência.

3. Evite praticar esportes onde você tenha o risco de contato (batida) com os outros participantes. Ex.: futebol, vôlei, basquete.

4. Evite trabalhar em profissões com risco de traumatismo. Ex.: estivador, lixeiro, pedreiro.

5. Evite injeções no músculo e subcutâneas.

6. Ao coletar exames de sangue, avise ao coletador que você usa medicação anticoagulante e faça uma pressão mais demorada no local da punção.

7. Proteja-se de quedas ou batidas. Oriente seus familiares que, se você bater a cabeça, eles devem ficar atentos ao seu estado de consciência. Se você ficar sonolento, pálido, confuso, com suor frio, eles deverão levá-lo imediatamente ao hospital mais próximo.

8. Se você necessitar submeter-se a uma cirurgia, procedimento invasivo ou extração dentária, fale ao médico ou ao dentista que você usa

medicação anticoagulante, eles avaliarão o risco de sangramento e a conduta a ser seguida.

9. Avise aos médicos que o atenderem que você usa anticoagulante, pois existem várias medicações que podem alterar o efeito para mais ou para menos. Ex.: laxativos, antibióticos, anti-inflamatórios.

10. Nunca use medicamentos sem prescrição médica.

11. Evite o uso de remédios para dor (analgésicos) que contenha ácido acetilsalicílico (AAS ou aspirina), pois estas medicações podem causar irritação no estômago (gastrite) aumentando o risco de sangramento.



12. Se você está pensando em engravidar, converse com seu ginecologista, pois é contraindicado o uso de medicação anticoagulante na gestação.

Cuidados com a alimentação

A vitamina K, conhecida como vitamina anti-hemorrágica, é uma substância obtida através da alimentação e também é produzida pelas bactérias do nosso intestino. Ela auxilia na formação dos fatores de coagulação, fazendo com que o sangue fique “mais grosso”. O uso de anticoagulante com a finalidade de “afinar” o sangue pode ser influenciado pela presença de vitamina K em alguns alimentos. Portanto, você precisa estar atento à sua alimentação diária, conhecendo os alimentos ricos e pobres em vitamina K e evitando modificações bruscas na ingestão destes alimentos.

Alimentos ricos em vitamina K (que podem diminuir a ação da varfarina):

- Vegetais e folhas verdes: agrião, alface, folhas de beterraba, brócolis, couve-manteiga, folhas de couve-flor, espinafre, folhas de nabo, repolho, salsa, casca de pepino, mostarda, radite, chicória, rúcula.

Se você tiver o hábito de comer estes vegetais e folhas verdes, o consumo deve ser constante. Por exemplo: Se você come estes vegetais 3 vezes por semana, deve comer sempre 3 vezes por semana. Se você come todos os dias deve comer sempre todos os dias mantendo a mesma quantidade de ingestão. Você pode utilizar um recipiente para medir a quantidade dos vegetais (um pote de plástico, por exemplo).



- Óleo e gorduras: azeite de oliva, maionese, margarina, óleo de canola, óleo de soja.
- Fígado bovino.

Alimentos pobres em vitamina K (que têm pouca interferência na ação da varfarina):

- Vegetais: abóbora, aipo, alho, batata inglesa, batata doce, cebola, cenoura, feijão, tomate, aipim.
- Frutas.
- Carnes de gado, aves e peixes.
- Gorduras: manteiga.
- Leite e derivados: queijo, iogurte, requeijão, ricota etc.
- Farináceos: arroz, massa, farinhas, pães, aveia.
- Bebidas: café, refrigerantes, sucos de frutas, chimarrão, chás infusão, exceto chá de camomila e chá de boldo.
- Doces que não contenham gordura vegetal.

Obs.: O que pode aumentar o conteúdo de vitamina K em um alimento que seja pobre nesta vitamina é a maneira de prepará-lo. Por exemplo: a batata inglesa crua é pobre em vitamina K, mas frita é rica nesta vitamina.

Portanto, cuidado com as frituras, principalmente se forem feitas com o óleo de soja (que é rico em vitamina K). Cuidado também com o óleo usado para temperar sua salada.

Evite suplementos vitamínicos e suplementos alimentares líquidos, frequentemente usados nas dietas para perder peso.

As bebidas alcoólicas devem ser evitadas, pois o álcool aumenta o risco de sangramento.

Os alimentos ricos em vitamina K são nutritivos e importantes para a nossa saúde. Não deixe de comê-los. O que você deve fazer é manter uma dieta constante, sem muitas alterações em relação a estes alimentos.

Como o tratamento é avaliado

O exame que nos mostra como está a coagulação do sangue chama-se Tempo de Protrombina (TP). Ele nos diz se a coagulação está acontecendo no tempo certo, se você está mais propenso a sangramentos ou à formação de coágulos.

O resultado deste exame é dado pelo valor do INR (Taxa Internacional de Normatização). O valor adequado do seu INR será de acordo com o tipo de problema que você tem (ex.: fibrilação atrial, infarto do miocárdio, prótese valvular metálica, trombose venosa, trombose pulmonar), em geral, variando entre 2,0 e 3,5. Seu médico e/ou enfermeira dirá qual é o mais indicado para você, conforme o seu caso.

Este exame dá condições à sua equipe de avaliar o tratamento e fazer as alterações necessárias na dose da medicação. Deverá ser coletado o mais próximo da sua consulta, pois assim trará uma informação bem atualizada.

O retorno às consultas será agendado conforme necessidade individual de cada paciente. Compareça sempre às consultas. Elas são extremamente importantes para avaliar se a dose do seu medicamento necessita ou não ser alterada.

IMPORTANTE:

Para sua segurança, use uma pulseira ou cartão de identificação onde, além de seus dados pessoais, conste que você usa medicação anticoagulante, com o nome e a dose usada. Isto ajudará, caso você sofra alguma queda ou acidente, para as pessoas e/ou profissionais ficarem atentos ao sangramento e poderem mais rapidamente identificar e solucionar o seu problema.



SERVIÇO DE CARDIOLOGIA

Rua Ramiro Barcelos, 2350
Largo Eduardo Z. Faraco
Porto Alegre/RS 90035-903
Fones 51 3359 8000
Fax 51 3359 8001
www.hcpa.edu.br