



Educação
em Saúde

VOL. 06

PUBLICAÇÃO
AUTORIZADA



Anticoagulante Oral

Orientações para pacientes e cuidadores

HOSPITAL DE
CLÍNICAS
PORTO ALEGRE RS



Anticoagulante Oral

Orientações para pacientes e
cuidadores

Serviço de Enfermagem em Cardiologia, Nefrologia e Imagem
Serviço de Enfermagem Ambulatorial
Serviço de Cardiologia

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

Sumário

APRESENTAÇÃO	5
Por que tomar anticoagulante?	7
Em que horário tomar a medicação?	8
Cuidados no uso de anticoagulante	9
Cuidados com a alimentação	10
Como o tratamento é avaliado?	13

Apresentação

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

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

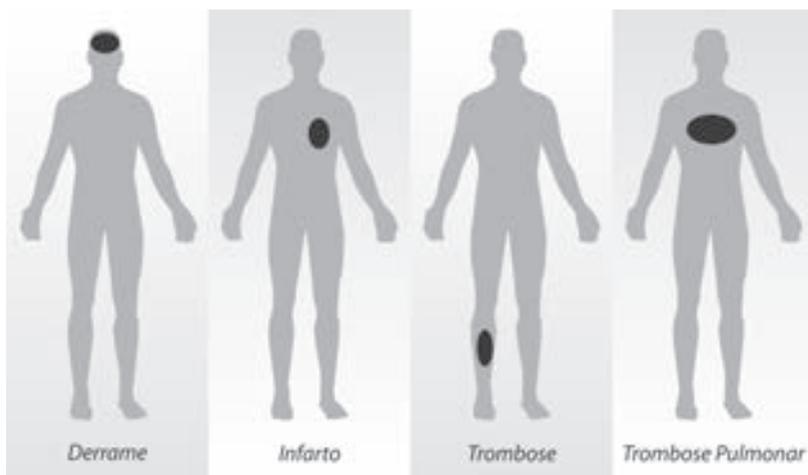
Entendemos que o conhecimento sobre os cuidados e precauções a serem seguidos pode tornar seu tratamento mais seguro e eficaz.

Por que tomar 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 um sangramento incontrollável (hemorragia).

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



Quem precisa tomar anticoagulante?

Algumas pessoas necessitam receber a medicação, pois existem situações que podem aumentar a chance de formação de coágulos no sangue, por exemplo:

- Insuficiência cardíaca congestiva
- Fibrilação atrial
- Embolia pulmonar
- Pacientes que sofreram infarto agudo do miocárdio ou foram pacientes submetidos à colocação de prótese valvar metálica aórtica e/ou mitral
- Acidente vascular cerebral e ataque isquêmico transitório
- Trombofilias

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.

O medicamento mais usado, em geral, para a anticoagulação, é a varfarina.



Em que horário tomar a medicação?

Tome o anticoagulante sempre no mesmo horário, conforme orientação recebida na consulta. 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 suspensão 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. No dia seguinte, tome seu comprimido no horário habitual.

Cuidados no uso de anticoagulante

1. Esteja atento a todo tipo de sangramento:

- Na gengiva
- No nariz
- 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, após a realização da coleta.
7. Proteja-se de quedas ou batidas. Oriente seus cuidadores 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 sempre aos profissionais de saúde que o atenderem que você usa anticoagulante, pois existem várias medicações que podem alterar o seu efeito. 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 influen-

ciado 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

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 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 da Taxa Internacional de Normatização (INR). O valor adequado do INR será diferente para cada caso. Os profissionais de Medicina e Enfermagem vão dizer qual é o indicado para seu tratamento, conforme a sua situação.

Este exame dá condições à sua equipe de avaliar o tratamento e fazer as alterações necessárias na dose da medicação. Lembre-se, sempre, que o exame deve 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, carregue sempre o **CARTÃO DE IDENTIFICAÇÃO DO ANTICOAGULADO** onde, além de seus dados pessoais, esteja indicado a medicação anticoagulante usada e a dose certa. Caso você sofra alguma queda ou acidente, essa informação é muito importante para as pessoas e/ou profissionais ficarem atentos ao sangramento e, assim, mais rapidamente, solucionar o seu problema.



Serviço de Enfermagem em Cardiologia,
Nefrologia e Imagem
Serviço de Enfermagem Ambulatorial
Serviço de Cardiologia

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