

## Recomendações aos usuários de warfarin (marevan; coumadin)

### **Para que serve este medicamento?**

Este medicamento é usado para evitar que o sangue forme coágulos dentro dos vasos, situação em que são chamados de trombos.

Como essa medicação aumenta muito o risco de sangramentos muitos cuidados devem ser tomados:

### **Quando procurar assistência médica?**

Se há sinais óbvios ou súbitos de sangramento, incluindo os abaixo relacionados, o paciente deve suspender a warfarina e procurar seu médico ou assistência em um pronto socorro imediatamente.

- Sangramento nas fezes ou fezes enegrecidas (feixes)
- Urina vermelha ou marrom
- Náusea persistente e vômitos com sangue ou qualquer material que se pareça com borra de café
- Após queda ou trauma na cabeça, mesmo se não houver nenhum sintoma
- Sangramento nasal se não houver melhora após 30 minutos de gelo local (sempre proteger a pele, para evitar queimaduras pelo gelo). Se houver melhora, avise seu médico assim que possível
- Dor de cabeça súbita, vertigem ou fraqueza súbitos

### **O paciente também deve procurar assistência se ocorrer:**

- Sangramento gengival após escovar os dentes. A manutenção da higiene das gengivas é fundamental para se evitar sangramentos. Caso apresente sangramento, bocheche com água gelada e, se não houver melhora após 30 minutos, procure assistência médica
- Inchaço ou dor em locais de injeções. Recomenda-se evitar injeções intramusculares devido ao risco de hematoma local
- Sangramento menstrual excessivo ou sangramento entre os dias habituais de fluxo menstrual
- Diarréia, vômito ou incapacidade de se alimentar por mais de 24h

*É importante lembrar que o medicamento é utilizado para reduzir o risco de formação de trombo (coágulo dentro do vaso), como trombose venosa de membros inferiores e embolia pulmonar. Quando o INR está abaixo da faixa terapêutica, existe risco de trombose (formação de coágulo). Se algum sintoma relacionado a estas condições aparecer, deve-se procurar seu médico imediatamente.*

## **Gravidez**

Anticoagulantes orais não são recomendados durante a gravidez, especialmente durante o primeiro trimestre, devido a risco aumentado de abortamento e malformações. Uma mulher que fica grávida ou planeja ficar grávida durante a terapia, deve notificar seu médico imediatamente. Após o parto, a terapia pode ser retomada.

## **Amamentação**

É considerado seguro para uso em mulheres que amamentam. Embora não passe para o leite materno, uma mulher que deseja amamentar, enquanto estiver tomando estes anticoagulantes, deve consultar seu médico.

## **ALIMENTAÇÃO**

---

Alguns alimentos e suplementos podem interferir com a eficácia da varfarina. Depois de se ter estabelecido a dose estável de warfarina, deve-se consultar um médico antes de fazer grandes mudanças na dieta (por exemplo, começar uma dieta para perder peso, começar um suplemento alimentar ou vitamina).

- Vitamina K - Mantenha a ingestão de vitamina K similar todos os dias, evitando alimentos ricos em vitamina K, presente em grande quantidade em folhas e em órgãos como o fígado e miúdos de frango. Comer uma quantidade maior de alimentos ricos em vitamina K pode reduzir o RNI, tornando menos eficaz o tratamento e aumentando o risco de formação de coágulos sanguíneos.

## **ALIMENTOS PROIBIDOS**

- Folhas verdes (Hortaliças: Aspargos; Alface; Hortelã; Brócolis; Mostarda; Couve; Espinafre; Repolho; Cebolinha; Salsinha; Folhas e Talos de Couve Flor; Folha de nabo; Almeirão; Agrião; Rúcula)
- Pepino com casca;
- Tomate Verde;
- Chá verde, chá mate, hortelã
- fígado
- Miúdos de frango (fígado, moela, coração)

## **SE UTILIZA DIARIAMENTE, PODERÁ MANTER EM PEQUENA QUANTIDADE**

- Outras folhas de chá in natura e industrializadas (cidreira, erva doce, hortelã, boldo, puejo, alecrim, arruda e outros chás a base de folhas verdes);
- Grãos: de bico, de lentilha, soja e ervilha verde;
- Algas marinhas;

- Óleo de soja, de semente algodão, de canola, de oliva. Poderá ser consumido quando o mesmo for exposto à luz do dia ou luz fluorescente por 2 dias, dar preferências para embalagens plásticas. Podem ser substituídos por óleo de milho.

- Consuma derivados da soja com cautela.

- Evite molhos prontos, sopas de pacote, temperos concentrados em tabletes.

*Caso não deseje deixar de comer estes alimentos, deverá ingerir uma quantidade relativamente similar em uma base regular, ou seja, comer todos os dias as mesmas porções dos alimentos escolhidos. Comer uma grande porção ocasionalmente pode ser muito prejudicial.*

- **Álcool** - O abuso crônico de álcool afeta a capacidade do organismo para lidar com os anticoagulantes orais (AVK). Pacientes em tratamento com varfarina devem evitar beber álcool diariamente. O álcool só poderá ser liberado para uso EVENTUAL pelo seu médico. Além disso, a ingestão excessiva de álcool pode aumentar o risco de lesões gástricas e, portanto, de sangramento.

### **Medicamentos**

Os anti-inflamatórios não hormonais como diclofenaco (Voltaren®), piroxicam (Feldene®), nimesulide, naproxeno (Naprosyn ®), AAS, dentre outros, alteram a agregação plaquetária e podem aumentar o risco de sangramento sem provocar qualquer alteração no INR. O principal medicamento a ser evitado é o ácido acetil-salicílico, que está presente em inúmeras formas comerciais (Melhoral, Sonrisal, Doril, Migraíne, por exemplo).

Além disso existe uma lista IMENSA de remédios que podem interferir ou sofrer interferência do warfarim, portanto, nunca se auto-medique, e sempre que outro médico passar qualquer remédio, pergunte a ele se o uso do marevan pode interferir.

### **OUTRAS RECOMENDAÇÕES**

---

Reduza o risco de hemorragia - Mudanças simples nos hábitos de vida podem diminuir o risco de sangramento:

- Usar escova de dentes com cerdas macias
- Usar fio dental com fio encerado
- Fazer a barba com um barbeador elétrico, em vez de utilizar lâmina
- Tomar cuidado ao usar objetos cortantes, como facas e tesouras
- Evitar atividades que têm um risco de queda ou lesão (por exemplo, esportes com risco de impacto como futebol)
- No caso de ter de realizar qualquer procedimento, seja dentário, uma biópsia ou uma cirurgia, converse com o médico que controla seu INR, previamente, para que seja preparado e o procedimento seja mais seguro.
- Cair pode aumentar significativamente o risco de hemorragia, as seguintes medidas ajudam a evitar quedas e são recomendadas:

- Retire tapetes soltos e fios elétricos ou quaisquer outros itens soltos na casa, que poderia levar a tropeços, escorregões e quedas.
- Certifique-se de que há iluminação adequada em todas as áreas dentro e ao redor da casa, incluindo escadas e entradas.
- Evite andar sobre superfícies, potencialmente escorregadias, como gelo e chão molhado ou polido.
- Evite andar em áreas desconhecidas.

### **Monitorização da anticoagulação**

O objetivo do tratamento é diminuir a tendência de coagulação do sangue sem evitar a coagulação completamente. Por conseguinte, a capacidade de o sangue coagular deve ser cuidadosamente monitorada. A dose é ajustada individualmente, com base nos resultados de testes periódicos de sangue. O teste mais usado é o tempo de protrombina com INR. Quanto mais tempo o sangue leva para coagular, maior o INR. O valor alvo do RNI depende da situação clínica, e é chamado de faixa terapêutica. Na maioria dos casos será 2 a 3, embora outros intervalos possam ser escolhidos em circunstâncias especiais.

Se o INR está abaixo da faixa terapêutica, há risco de trombose.

Se, por outro lado, o INR estiver acima do intervalo, há risco aumentado de sangramento.

### **Dose**

A dose do anticoagulante oral é ajustada individualmente, para que o INR esteja sempre no intervalo terapêutico. Nesta fase, o INR é monitorizado frequentemente até que a dose apropriada seja determinada. Uma vez que o paciente está em uma dose estável, o INR é monitorizado menos frequentemente, geralmente a cada 4 semanas. A dose do medicamento pode necessitar de ajuste periodicamente por diversos motivos, como

- alterações na dieta,
- introdução, retirada ou mudança na dose de outros medicamentos em uso concomitantemente
- alterações individuais do metabolismo que podem ocorrer por inúmeros motivos

**Use uma identificação de que faz uso de anticoagulante oral - Escreva em um papel, e guarde em sua carteira, a lista dos principais problemas médicos e a razão pela qual se está utilizando a varfarina (por exemplo, fibrilação atrial, válvula metálica, trombose, etc), bem como o nome e número de telefone de um contato de emergência. Se ocorrer um acidente, e a pessoa está muito doente para explicar sua condição, isso vai ajudar na prestação de cuidados adequados.**

**Tabela de acompanhamento do INR e da dose do Marevan**

[illegible]