

Algumas recomendações

- Evite grandes variações do seu peso, pois a dose da medicação anticoagulante é calculada em função deste;
- Cumpra as doses e horários da medicação;
- Evite a automedicação, pois existem medicamentos que interferem com os anticoagulantes orais (ex. antigripais); os laxantes são contra indicados;
- Informe os profissionais de saúde (ex. dentistas) acerca do uso de medicação anticoagulante, sobretudo perante possíveis procedimentos cirúrgicos;
- Não pare a toma da medicação sem indicação médica - tenha cuidado para não acabar;
- Se se esquecer de tomar a medicação, não deve tomar a dose a dobrar no dia



Em caso de quedas, feridas ou hemorragias fale com o seu médico de família ou enfermeiro de família dado o risco de ocorrer hemorragia interna.

Existem sintomas com os quais se deve dirigir de imediato à urgência, como dor de cabeça súbita e intensa, alteração súbita da visão, perda de fala, perda de sangue abundante e não controlável.

USF Alves Martins

232419941/969081303/914668857

usf.alvesmartins@arscentro.min-saude.pt

Revisto em Setembro 2020, a rever em Setembro 2022

ARS Centro
ACES Dão Lafões



**TERAPEUTICA
ANTICOAGULANTE ORAL**



O QUE SÃO OS ANTICOAGULANTES ORAIS ?

São medicamentos (ex. Varfarina, Acenocumarol) que fazem com que o sangue demore mais tempo a coagular tornando-o mais fluido.

Usam-se para reduzir o aparecimento de coágulos na circulação sanguínea que podem obstruir veias e/ou artérias o que podendo ser muito grave.



É preciso fazer o controlo da coagulação?

Se estiver medicado com varfarina ou acenocumarol é necessário efetuar periodicamente uma análise ao sangue, de forma a obter o valor do INR (Rácio Internacional Normalizado), uma medida que permite monitorizar a terapêutica com estes fármacos.

O seu médico definirá os valores mínimo e máximo do INR indicado para si e ajustará a medicação.



Só a Terapêutica anticoagulante oral não chega!

EVITE COMER

ALIMENTOS COM VITAMINA K!

A Vitamina K está presente em maior quantidade nos alimentos de origem vegetal, especialmente nos de **cor verde-escuros e com folhas**;

O **consumo excessivo** de alimentos ricos em vitamina k pode anular o efeito dos anticoagulantes orais (AO).

Espinafres;
Couve-galega;
Couve-de-bruxelas;
Couve-flor;
Espargo;
Alface;
Grelos;
Salsa;
Brócolos;



Kiwi;
Ameixa;
Figo;
Uva;
Grão de bico;

Leite de soja;
Fígado;
Azeite;
Margarinas;
Maionese.

Cuidados a ter com a alimentação

- Não esteja mais de 3 horas sem comer - comer 6 vezes ao dia;
- Evite ingerir muito sal ou açúcar na sua alimentação;
- Reduzia o consumo de gorduras (principalmente margaridas e azeite).
- Beba água em abundância ($\geq 1,5$ lit);
- Remova as cascas da fruta e legumes, por possuírem maior concentração da vitamina K que a polpa;
- Evite o consumo de produtos industrializados à base de óleos, salsa ou ervas (molhos prontos, sopas de pacote, temperos, concentrados em tabletes);
- **Coma alimentos saudáveis pobres em vitamina k como: pepino, pimento, tomate, ervilhas, milho e cenoura.**
- Evite o consumo de álcool.



Pratique regularmente 30 minutos de exercício físico por dia de forma segura. Cuidado com quedas e traumatismos!

