DANBURY HOSPITAL
A Higher Level of Care

Folha de Informação aos Pacientes do Danbury Hospital

O que é Coumadin ou Warfarina?

O que é Coumadin ou warfarina?

Coumadin ou warfarina é um anticoagulante. *Anti* significa contra e *coagulante* se refere à coagulação do sangue. Um anticoagulante ajuda a reduzir a formação de coágulos no sangue. Esse medicamento é utilizado para a prevenção e tratamento de coágulos sangüíneos. O nome genérico do Coumadin é warfarina sódica.

Por que necessito tomar warfarina?

O seu médico receitou warfarina porque o seu organismo pode estar produzindo coágulos que não são necessários. A coagulação sangüínea excessiva pode causar graves problemas médicos, tais como derrame, ataque cardíaco e incapacidade de respirar.

- A warfarina pode ser receitada para ajudar na prevenção e tratamento de coágulos:
  - ✓ Nas pernas e/ou nos pulmões;
  - ✓ Associados a um batimento cardíaco rápido e irregular chamado fibrilação atrial;
  - ✓ Associados a uma troca de válvula no coração.
- Se você teve um ataque cardíaco ou um derrame, a warfarina pode ser utilizada para:
  - ✓ Diminuir o risco de outro ataque cardíaco ou derrame;
  - ✓ Diminuir o risco de morte;
  - ✓ Diminuir o risco da movimentação de coágulos para outras partes do organismo, tais como os pulmões.

O seu médico discutirá com você os motivos específicos pelos quais receitou esse medicamento.

De que modo a warfarina age?

O fígado produz fatores coagulantes que ajudam o sangue a coagular e, assim, evitar hemorragias.

A warfarina age ao bloquear a formação de coágulos.

Por causa do modo de ação da warfarina, alguns alimentos requerem cautela durante o uso desse medicamento. Alimentos com alto teor de vitamina K alteram o efeito da warfarina no organismo, uma vez que essa vitamina ajuda a formação de coágulos no organismo. Para manter estável o efeito do medicamento, é importante consumir uma quantidade de vitamina K semelhante todos os dias. Diariamente, a pessoa não deve ingerir nem muito mais nem muito menos vitamina K do que de costume.

A melhor abordagem é monitorar o consumo de alimentos com teores de médio a alto de vitamina K. Verduras com folhas verdes e escuras tendem a possuir um alto teor de vitamina K. Ver a lista de alimentos anexa para mais informações. Oxicocos (*cranberries*) e seus sucos derivados devem ser evitados, pois existe a possibilidade de uma interação entre a warfarina e oxicocos.

Quais são os mais importantes pontos dos quais devo estar ciente acerca da warfarina?

A warfarina é muito importante para a saúde, mas pode causar problemas muito sérios de hemorragia se for ingerida incorretamente ou sem o acompanhamento do seu médico.

- ➲ Tome sua warfarina *exatamente* conforme receitada para reduzir a possibilidade de coágulos se formarem no organismo. Não mude a dosagem sem ordens do médico. Tome sua warfarina em torno do mesmo horário do dia todos os dias.
- ➲ É muito importante consultar-se com o seu médico regularmente e fazer exames de sangue periódicos a fim de monitorar a sua reação à warfarina. O hemograma (teste de sangue) que você fará se chama PT/INR. Talvez o seu médico precise mudar a dosagem de quando em quando com base nos resultados dos hemogramas.

- Chame o seu médico imediatamente se tiver sintomas de hemorragia, os quais incluem os seguintes:
  - Dor, inchaço ou desconforto;
  - Dores de cabeça, tontura ou fraqueza;
  - Hematomas incomuns – que surgem sem uma contusão conhecida;
  - Sangramento pelo nariz;
  - Sangramento gengival;
  - Hemorragia prolongada ao cortar-se;
  - Sangramento menstrual ou vaginal mais forte do que o normal;
  - Urina rosada ou amarronzada;
  - Evacuação de fezes vermelhas ou negras;
  - Expectoração de sangue ao tossir;
  - Vômito de sangue ou de líquido com aspecto de conter pó de café.
- Converse com o seu médico acerca de todos os medicamentos que estiver tomando atualmente, inclusive extratos herbais, vitaminas e remédios sem receita, a fim de assegurar-se de que não interagem com a warfarina.
- Além disso, não comece nem interrompa o consumo de comprimidos vitamínicos, tais como de vitaminas K, E, A ou grandes quantidades de vitamina C, sem antes consultar o seu médico.
- Sempre avise qualquer provedor de assistência à saúde que estiver cuidando de você sobre o fato de estar tomando warfarina.
- Use ou carregue consigo informação que o(a) identifique como alguém que toma warfarina.
- Mulheres grávidas ou que estão planejando engravidar-se não devem tomar warfarina. Se for esse o seu caso, fale com o seu médico.
- Não tome warfarina se você for alérgico(a) a ela.

Qual é a dosagem de warfarina?

A warfarina tem grande especificidade em relação ao paciente. As doses variam de um paciente para outro dependendo da situação de cada pessoa. O médico irá monitorar o seu PT/INR e receitará a sua dosagem de warfarina com base nas suas necessidades. Talvez seja preciso ajustar as doses periodicamente.

Quais são algumas interações medicamentosas potenciais?

Qualquer medicamento que tenha o potencial de aumentar o risco de hemorragia pode interagir com a warfarina. Alguns exemplos incluem ibuprofeno, naproxeno, aspirina (alguns pacientes talvez necessitem tomar tanto aspirina como warfarina, conforme as ordens de seu médico) ou outros medicamentos que contêm esses produtos. Ainda outros, tais como medicamentos anti-arrítmicos e antibióticos, também podem afetar a maneira pela qual a warfarina age no organismo.

Não consuma produtos herbais sem antes revê-los com o seu médico, inclusive: bromelaínas, dan-shen, coenzimas, Q_{10}, don quai, alho, ginko biloba, erva-de-São-João e chás herbais com derivados de coumarina (ou seja, aspérula odorífera, trevo-cheiroso e sementes de cumaru).

O que devo fazer se tiver cirurgia programada e estiver tomando warfarina?

Se estiver programando algum procedimento invasivo, inclusive de natureza dentária, é importante avisar o provedor de assistência à saúde que for realizá-lo sobre o fato de estar tomando warfarina antes de agendar o procedimento. Um plano poderá ser, então, previamente desenvolvido com relação à dosagem.

O que devo fazer? Esqueci de tomar warfarina ontem.

NUNCA tome uma dose adicional de warfarina para compensar a perda de uma dose no dia anterior. Ao esquecer-se de tomar uma dose, avise o médico sobre o fato de ter pulado um dia para ver se deve haver alguma mudança na sua próxima dose a fim de manter a uniformidade dos seus níveis sangüíneos.

É muito importante avisar todo provedor de saúde que recomendar um novo medicamento para você sobre o fato de estar tomando warfarina. Mantenha a sua dieta estável, em especial quanto aos alimentos com alto teor de vitamina K. Tome sua warfarina no mesmo horário de cada dia para manter um nível de estabilidade.

Fonte: Bristol-Meyers Squibb.(2006). Understanding your Coumadin Therapy. www.COUMADIN.com

Alguns Alimentos Comuns com Grande Quantidade de Vitamina K[1]:

• Brócolis na fervura, ½ xícara	• 88 microgramas
• Couve-de-bruxelas na fervura, ½ xícara	• 225 microgramas
• Coleslaw, 1 xícara	• 119 microgramas
• Couve (variedade "collard greens") na fervura, ½ xícara	• 374 microgramas
• Endívia (almeirão) crua, 2 xícaras	• 231 microgramas
• Hijiki (alga marinha), 3,5 "onças" (100 g)	• 327 microgramas
• Couve-comum crua, 3,5 "onças" (100 g)	• 817 microgramas
• Alface-lisa (tipo "Bibb lettuce") crua, 3,5 "onças" (100 g)	• 122 microgramas
• Alface vermelha crua, 3,5 "onças" (100g)	• 210 microgramas
• Menta crua, 3,5 "onças" (100 g)	• 230 microgramas
• Folhas de mostarda cruas, 3,5 "onças" (100 g)	• 170 microgramas
• Cebola e cebolinha crua, 2/3 de xícara	• 207 microgramas
• Salsa cozida, ¾ de xícara	• 450 microgramas
• Salsa crua, ¾ de xícara	• 270 microgramas
• Espinafre na fervura, ½ xícara	• 324 microgramas
• Acelga crua, 3,5 "onças" (100 g)	• 830 microgramas
• Chá preto, 3,5 "onças" (100 g) (em infusão, é somente 0,05 micrograma em 103,5 mL)	• 262 microgramas
• Chá verde, 3,5 "onças" (100 g) (em infusão, é somente 0,03 micrograma em 103,5 mL)	• 1428 microgramas
• Agrião cru, 3 xícaras	• 250 microgramas

Alguns Alimentos Comuns com Quantidades Médias de Vitamina K[2]:

• Casca de maça verde, 3,5 "onças" (100 g)	• 60 microgramas
• 1 Alcachofra média	• 42 microgramas
• Aspargo na fervura, ½ xícara	• 72 microgramas
• Repolho verde na fervura, ½ xícara	• 73 microgramas
• Óleo de canola, 2 colheres de sopa	• 40 microgramas
• Quiabo na fervura, ½ xícara	• 32 microgramas
• Óleo de soja, 2 colheres de sopa	• 55 microgramas
• Soja em grão crua, ½ xícara	• 47 microgramas
• Soja em grão torrada, ½ xícara	• 37 microgramas
• Abóbora, somente a casca, 3,5 "onças" (100 g)	• 80 microgramas

1 Contêm mais de 80 microgramas de vitamina K por porção.
2 Contêm de 31 a 80 microgramas de vitamina K por porção.
Adaptado de *Vitamin K_1 (Phylloquinone) Content of Common Foods*, Bristol-Myers Squibb Company

04/2008