



# Anticoagulantes Orais

Os anticoagulantes orais são utilizados em várias situações, com o objetivo de diminuir a coagulação sanguínea e prevenir a formação de trombos. Mas é importante saber que podem existir interações com determinados alimentos, de forma a preveni-las. Fique atento ao seguinte...

## O QUE SÃO E PARA QUE SERVEM?

As doenças do sistema circulatório, ou seja, do coração e vasos sanguíneos (artérias, veias e vasos capilares), são a principal causa de morte em Portugal. De entre estas, as doenças que causam mais preocupação são a doença das coronárias (artérias que irrigam o coração) e as doenças que afetam a circulação no cérebro. Quase todas elas têm como causa principal a arteriosclerose (frequentemente resultado da acumulação de placas de gordura no interior das artérias). Esta situação poderá dificultar a circulação de sangue nas artérias e levar à formação de coágulos (os chamados trombos). Tal poderá resultar em **enfarte agudo do miocárdio (EAM)** e em **acidente vascular cerebral (AVC)**. Para ajudar a prevenir estes eventos, estão disponíveis vários medicamentos, nomeadamente os **anticoagulantes orais (AO)**, utilizados para diminuir o risco de formação de coágulos.

A toma destes medicamentos obriga sempre a um diagnóstico do médico e a que este receite o medicamento mais adequado e faça o acompanhamento regular do tratamento. Isto porque se trata de uma medicação com algumas particularidades: na seleção da dosagem, prevenção das interações com outros medicamentos ou alimentos e redução do risco de hemorragia, entre outros.

## INTERAÇÕES

Alguns AO, nomeadamente a varfarina e o acenocumarol, têm maior probabilidade de interagir com outros medicamentos e alimentos. Interações essas que devem ser evitadas, pois aumentam o risco de complicações para a sua saúde.

### Esteja atento a estes sinais...

Nódoas negras frequentes e sem justificação, sangramento do nariz, ou gengivas, entre outros.

No caso da toma de varfarina ou acenocumarol, deve ainda manter um controlo cuidadoso dos seus níveis de coagulação. Para tal, esteja atento às alterações dos níveis de **INR** (International Normalized Ratio ou Razão Normalizada Internacional) fora dos valores do intervalo definido pelo médico.

## CUIDADOS ALIMENTARES

Nenhum alimento está proibido. Mas, sabe-se que alguns alimentos ricos em vitamina K podem diminuir a eficácia da varfarina, quando ingeridos em excesso. Esta vitamina desempenha funções importantes para a saúde do nosso organismo (por exemplo, na coagulação sanguínea e no metabolismo ósseo) e, por essa razão, não pode ser excluída da alimentação. Neste sentido, deve manter a ingestão de vitamina K regular, mas sem excessos. **Manter uma alimentação equilibrada é o ponto-chave.**

Alimentos ricos em vitamina K	
Verduras e legumes	Brócolos cozidos, couve, espinafres, repolho, alface
Frutas	Kiwis, amoras e uvas
Óleos e gorduras	Óleo de soja, maionese
Chás	Chá preto fervido, chá verde fervido e folhas de chá preto e verde
Alimentos pobres em vitamina K	
Verduras e legumes	Cenouras cruas, batatas cozidas, tomates, cogumelos, cebola, batata doce
Frutas	Bananas, morangos, melancia, maçãs, pêsego
Leite e derivados	logurte, queijo

## COM A AJUDA DESTA FARMÁCIA

O seu farmacêutico está apto para o ajudar a compreender a sua doença, explicar como deve tomar os seus medicamentos e identificar possíveis situações que estejam a influenciar o efeito do medicamento anticoagulante (interações, esquecimentos...). Conte com esta farmácia para manter a sua terapêutica vigiada!

UTENTE:

FARMÁCIA:

TEL.: