Guia de Alguns Cuidados Diários com a Varfarina

Informações para ajudar você a conversar com a equipe de saúde e manter uma rotina segura.

1. Tome conforme a receita

- Use a varfarina exatamente como foi prescrita e no horário combinado. A dose é individual e pode mudar conforme o INR e sua situação clínica.
- Não mude a dose nem interrompa o medicamento por conta própria. Se esquecer uma dose, não dobre a próxima: peça orientação à equipe ou ao serviço que acompanha seu INR.
- Se tomar uma dose a mais, procure orientação médica ou farmacêutica imediatamente. Tenha em mãos o nome do medicamento, a quantidade e o horário.

2. Faça o acompanhamento do INR

- Compareça aos exames na data indicada e mantenha contato com o serviço responsável pelos ajustes. A meta de INR e a frequência dos exames são individuais.
- Anote os resultados e a orientação recebida. Não ajuste a dose com base apenas no resultado do exame ou em tabelas encontradas na internet.

Meu acompanhamento

Meta de INR informada pela equipe: _____

Próximo exame / retorno: _____ Serviço: _____

3. Mantenha a alimentação estável

- Não é necessário excluir verduras e alimentos com vitamina K. Procure manter um padrão parecido de consumo ao longo do tempo.
- Avise a equipe antes de iniciar dietas, jejum prolongado, suplementos nutricionais ou mudanças importantes na alimentação.

4. Avise antes de usar outros produtos

- Converse com um profissional antes de começar ou parar qualquer remédio, vitamina, suplemento, chá ou produto natural. Há interações que podem alterar o INR ou o risco de sangramento.
- Informe que usa varfarina ao dentista, médico, farmacêutico e antes de cirurgias ou procedimentos. Não suspenda a varfarina por conta própria.

Cuide-se no dia a dia

Leve este guia às consultas e complete os campos com a equipe que acompanha sua anticoagulação.

5. Reduza o risco de sangramentos

- Use escova de dentes macia e tenha cuidado ao fazer a barba, cortar as unhas ou realizar atividades com risco de queda ou ferimento.
- Não comece por conta própria medicamentos para dor ou inflamação. Pergunte à equipe qual opção é segura para você.
- Mantenha uma lista atualizada dos seus medicamentos e carregue a informação de que usa anticoagulante, especialmente em atendimentos de urgência.

6. Saiba quando buscar ajuda

Procure atendimento de urgência imediatamente

Sangramento intenso ou que não para; vômito com sangue ou parecido com borra de café; tosse com sangue; fezes pretas ou com sangue; urina com sangue; dor de cabeça súbita e forte; desmaio, confusão, fraqueza ou dificuldade para falar; ou pancada na cabeça, mesmo que você se sinta bem.

Em uma emergência no Brasil, ligue para o SAMU (192) ou procure um pronto atendimento. Informe que usa varfarina.

Avise a equipe que acompanha você

Manchas roxas ou sangramentos novos, repetidos ou sem explicação também precisam ser comunicados. Se estiver em dúvida sobre a gravidade, procure orientação profissional.

7. Gravidez e planejamento

- Se houver possibilidade de gravidez, se estiver planejando engravidar ou suspeitar de gravidez, entre em contato prontamente com a equipe que prescreveu a varfarina. Não pare o medicamento sem orientação.

Meus contatos

Profissional / serviço: _____	Telefone: _____
Contato: _____	Telefone: _____

Este material é educativo e não substitui a avaliação, a prescrição ou as orientações individualizadas de um profissional de saúde.

Fontes para consulta: NHS — Warfarin; MedlinePlus — Taking warfarin. Consulte a equipe para orientações adequadas ao seu caso.