

INTERAÇÃO DA VITAMINA K COM FÁRMACOS ANTICOAGULANTES OBSERVADO NO ESTÁGIO EM SAÚDE COLETIVA

Mauren Joana Wingert
Ligia Machado Prieto

RESUMO

Este relato de caso foi realizado a partir de um atendimento na Clínica-Escola Nutrição onde um paciente relatou uso contínuo de warfarina, um anticoagulante que requer monitoramento do consumo de vitamina K devido a sua interação com o medicamento. Durante as consultas nutricionais, o paciente expressou intenção de cessar o consumo de vitamina K para não comprometer a eficácia do tratamento. Porém o mesmo foi orientado que a vitamina K quando aplicada com medicamentos anticoagulantes acaba tendo seu efeito retraído, fazendo com que haja coagulação ou hemorragias. Foi realizada a abordagem falando da importância de manter os níveis de vitamina K em quantidades ideais quanto ao uso de anticoagulantes.

Palavras chaves: Vitamina K. Anticoagulantes. Warfarina.

A vitamina K é uma vitamina lipossolúvel fundamental para a coagulação sanguínea e a saúde óssea. Ela atua na síntese de proteínas envolvidas na coagulação. Essa função é essencial para evitar hemorragias e manter a hemostasia. Além disso, a vitamina K desempenha um papel importante na mineralização óssea, pois ativa a osteocalcina, uma proteína que ajuda a fixar o cálcio nos ossos, contribuindo para a densidade óssea e a prevenção de fraturas.

A vitamina é encontrada em duas formas principais na alimentação, como a vitamina K1 que é encontrada principalmente em vegetais folhosos de coloração verde escura, como espinafre, brócolis, couve e alface. Essa é sua forma mais comum na dieta. E a vitamina K2 que é encontrada em alimentos fermentados, carnes e produtos de origem animal como gema de ovo e queijos.

A interação entre a vitamina K e medicamentos anticoagulantes, como a warfarina, é especialmente importante no contexto clínico. A warfarina atua inibindo a vitamina K, e com isso, interfere na coagulação sanguínea. Um aumento súbito da ingestão de vitamina K pode diminuir a eficácia da warfarina, reduzindo seu efeito anticoagulante e aumentando o risco de coagulação. Por outro lado, a redução

abrupta da vitamina K na dieta pode potencializar o efeito da warfarina, aumentando o risco de sangramento.

As recomendações de ingestão diária de vitaminas K variam de acordo com a idade e o gênero. No geral, adultos entrevistados em torno de 90 microgramas por dia para mulheres e 120 microgramas para homens (DORES; PAIVA; CAMPANA, 2001).

Por ser dependente dos níveis de vitamina K, a ação dos AVKs (antagonistas da vitamina K) é muito sensível às variações de sua ingestão. Manter uma ingestão constante de vitamina K, sem variações bruscas, é uma prática recomendada para pacientes em tratamento com AVKs (HOLMES et al., 2021).

DESENVOLVIMENTO:

Durante o estágio em saúde coletiva, o paciente do sexo masculino, R. M., 24 anos, foi atendido na Clínica-Escola de Nutrição para reeducação alimentar, durante conversa relatou que faz uso de medicamento anticoagulantes, sequencialmente relatou o caso da vitamina K. Apresentava obesidade grau I, e por ter sofrido acidente no qual houve perda muscular e de tendões no joelho, sofre com sedentarismo. Em conversa com o paciente, percebeu-se grande preocupação por ter sido orientado a evitar o consumo da vitamina K. Sabendo de sua importância, realizamos a reeducação e entrega de orientações, onde abrangemos a ideia do consumo consciente e adequado do nutriente para que possamos obter o bem-estar entre interação fármaco/nutriente. Sabemos que a vitamina K é encontrada em vegetais de coloração verde escuro, além desta classe podemos estar adquirindo através dos óleos, em especial óleo de soja e azeite de oliva. É importante que mantenhamos bons níveis séricos de vitamina K no nosso organismo, evitando assim a deficiência.

A deficiência de vitamina K não é tão comum de se ocorrer pelos motivos de que há uma grande biodisponibilidade em fontes alimentares, síntese endógena e até mesmo pela nossa flora intestinal. A seguir apresentamos as principais causas que possam desencadear deficiência de vitamina K:

Inadequação dietética: embora a deficiência primária de vitamina K seja incomum na população saudável, pode acontecer naqueles que têm uma ingestão insuficiente dessa vitamina, associada ao uso de certos medicamentos.

Medicamentos: medicamentos anticoagulantes como warfarina, fenindiona, rivaroxabano e edoxaban acabam afetando na absorção e metabolismo da vitamina K no nosso organismo, assim como a vitamina K acaba inibindo sua ação medicamentosa.

Alterações de absorção intestinal: a síndrome de má absorção e obstrução biliar também possuem prevalência nas causas de deficiência.

Megadoses de vitaminas A e E: megadoses de vitaminas lipossolúveis A e E contrariam a vitamina K, fazendo com que se tenha uma baixa absorção da mesma.

DESFECHO:

No retorno, o paciente relatou que realizou a ingestão adequada de fontes de vitamina K o que resultou em uma boa ação de seu medicamento favorecendo para sua saúde nutricional e também muscular.

Para o manejo seguro e eficaz do uso de AVKs, o monitoramento contínuo dos níveis de coagulação e a educação nutricional são fundamentais.

Em pacientes que sofrem de suplementação ou mudanças na dieta, como no caso de maior consumo de vegetais verdes ricos em vitamina K, ajustes nas doses de anticoagulantes podem ser necessários para evitar complicações (SHEA et al., 2022).

CONCLUSÃO:

A ingestão de vitamina K é muito importante, nos trazendo os seguintes benefícios, como o auxílio na coagulação sanguínea, atuam como cofator na síntese de proteínas envolvidas na coagulação; auxilia na mineralização óssea: ativa a osteocalcina, proteína que ajuda a fixar o cálcio nos ossos; e na saúde cardiovascular: ajuda a evitar a calcificação arterial.

Podemos concluir que é sempre importante consumir boas fontes e quantidades adequadas. Quando medicamentos são anticoagulantes, é considerável a ideia de buscar auxílio de um nutricionista, para que possa ser orientado ao consumo adequado das vitaminas que podem interferir na absorção dos medicamentos.

REFERÊNCIAS

KLACK, K.; CARVALHO, J. F. DE. Vitamina K: metabolismo, fontes e interação com o anticoagulante warfarina. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 46, n. 6, p. 398–406, dez. 2006.

DÔRES, S. M. C. DAS; PAIVA, S. A. R. DE; CAMPANA, Á. O. Vitamina K: metabolismo e nutrição. **Revista de Nutrição**, v. 14, p. 207–218, 1 dez. 2001.

LTDA, R. N. E. **Colocando o cálcio em equilíbrio para um coração saudável.**
[s.l: s.n.]. Disponível em:
<https://plantbasedfoods.com.br/upload_arquivos/201912/2019120291548001576162698.pdf>.

DE MESTRADO, D. et al. **Universidade Federal do Rio Grande do Sul Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde: Cardiologia e Ciências Cardiovasculares. EFEITO DA VITAMINA K DA DIETA NA ANTICOAGULAÇÃO ORAL CRÔNICA: EVIDÊNCIAS PROSPECTIVAS OBSERVACIONAIS E RANDOMIZADAS.** [s.l: s.n.]. Disponível em:
<<https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/1613/000353295.pdf>>.