

Catarata: sintomas, cuidados e prevenção

Unimed 
Curitiba

INFORMATIVO
JANEIRO · 2026

Índice

1 • Introdução

2 • O que é catarata e o que ela causa?

3 • Como é a visão de quem tem catarata?

4 • Quais são as causas?

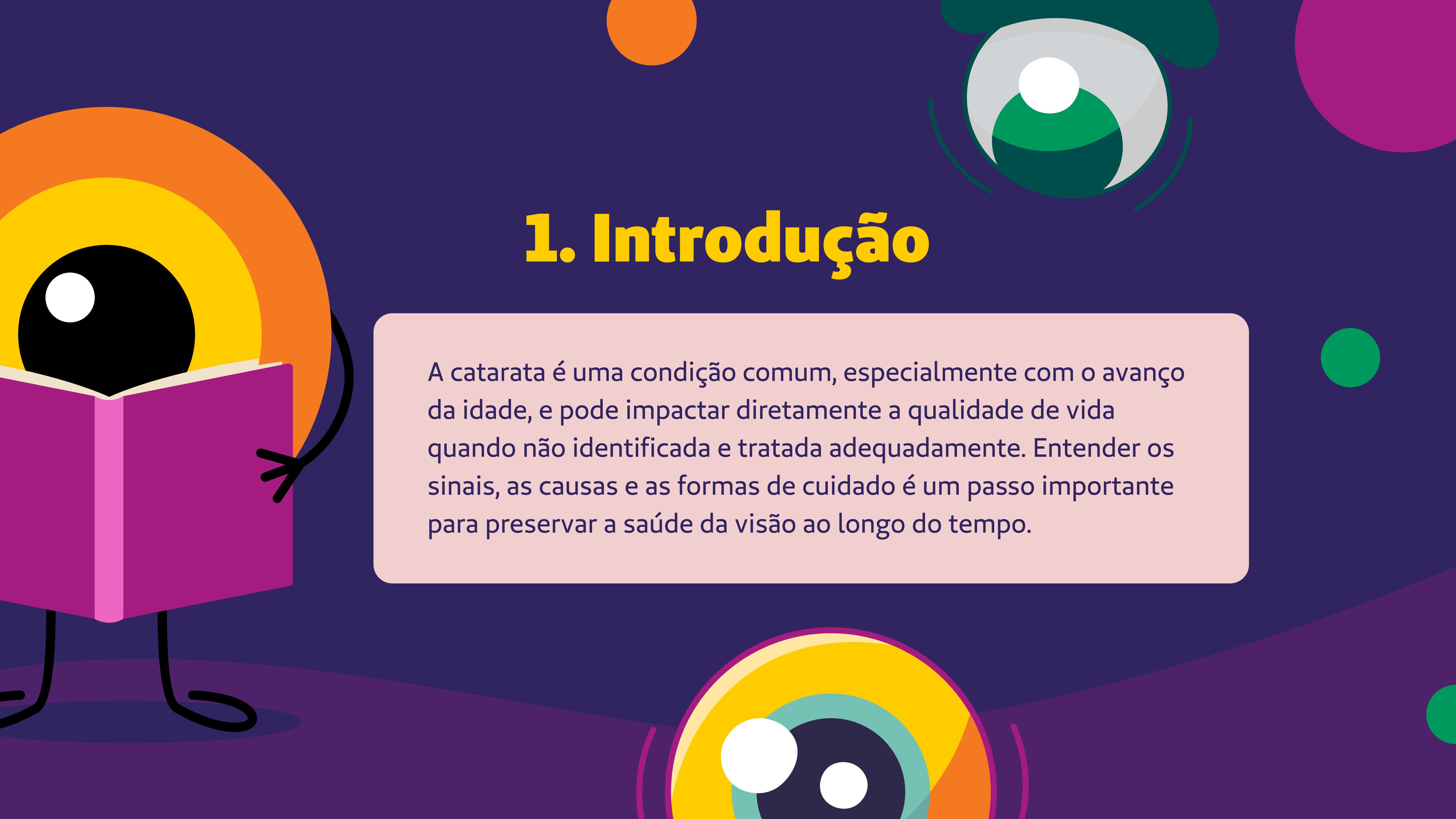
5 • Quais são os sintomas?

6 • Como é feito o diagnóstico?

7 • Tratamento

8 • Como se prevenir?

9 • O cuidado com a visão faz parte do cuidado com você



1. Introdução

A catarata é uma condição comum, especialmente com o avanço da idade, e pode impactar diretamente a qualidade de vida quando não identificada e tratada adequadamente. Entender os sinais, as causas e as formas de cuidado é um passo importante para preservar a saúde da visão ao longo do tempo.

2. O que é catarata e o que ela causa?

A catarata é caracterizada pela opacificação progressiva do cristalino, a lente natural do olho que permite a focalização das imagens. Em um olho saudável, o cristalino é transparente e possibilita uma visão nítida. Com a catarata, essa transparência é reduzida, dificultando a passagem da luz até a retina.

Essa alteração pode comprometer atividades simples do dia a dia, como ler, dirigir, reconhecer rostos ou assistir à televisão. Sem tratamento, a catarata tende a evoluir gradualmente, levando a uma perda visual cada vez maior.

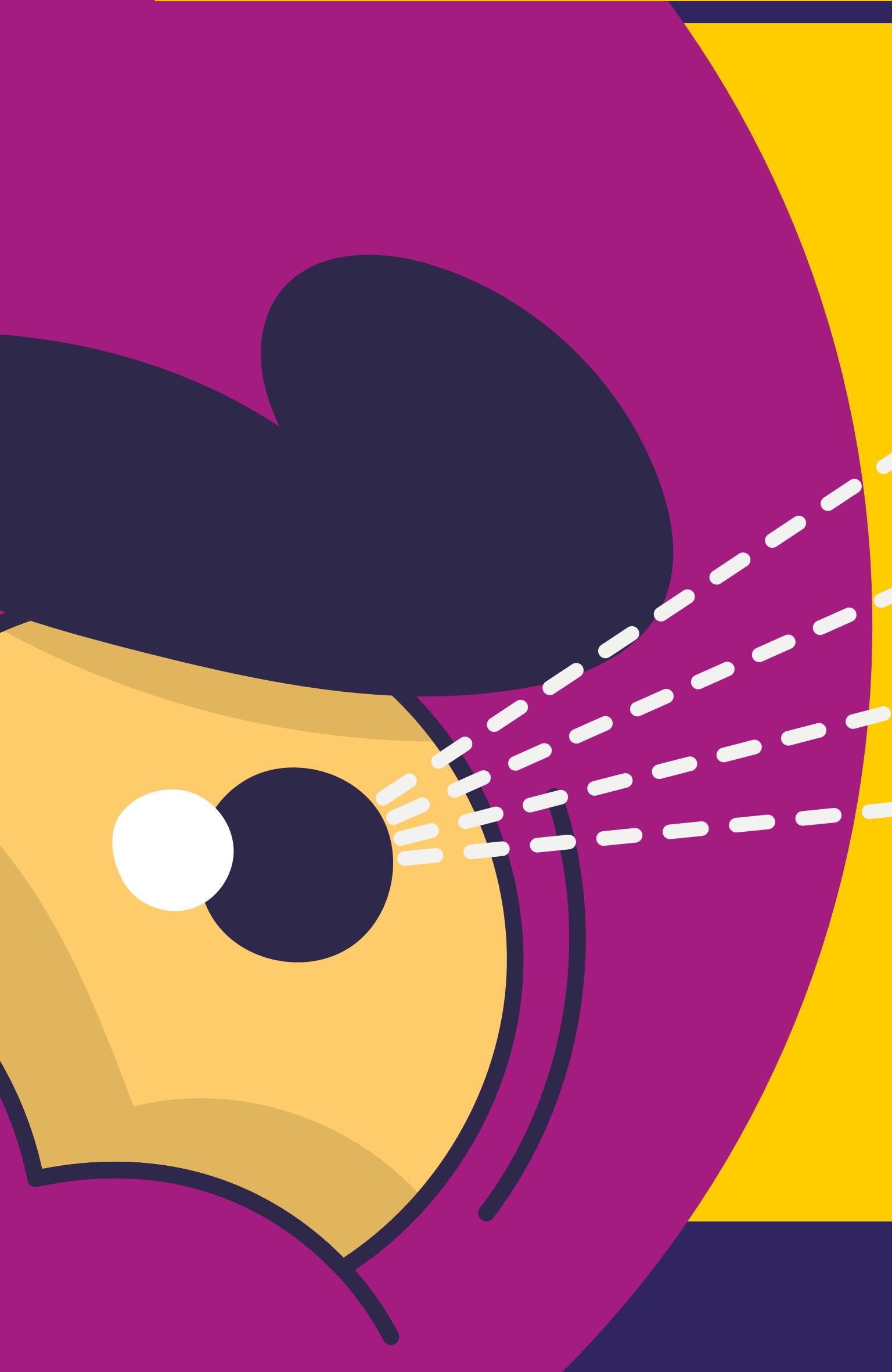




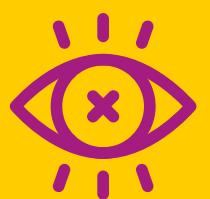
A catarata é frequentemente associada à maior incidência de quedas em idosos. Estudos mostram que idosos com problemas visuais tendem a apresentar mais quedas e lesões relacionadas, como fraturas de quadril e braços, especialmente quando a baixa visão não é corrigida.

Além disso, estudos apontam que idosos com deficiência visual têm risco significativamente maior de declínio cognitivo, comprometimento cognitivo leve e demência, em comparação com idosos com visão normal.

3. Como é a visão de quem tem catarata?



A visão de quem tem catarata costuma ser descrita como embaçada, turva ou enevoada, semelhante à sensação de olhar através de um vidro sujo ou embaçado. Além disso, é comum perceber:

-  Redução da nitidez visual
-  Cores menos vivas ou amareladas
-  Dificuldade em ambientes com pouca iluminação
-  Maior incômodo com luzes fortes, como faróis à noite

Essas alterações acontecem de forma lenta e progressiva, o que pode fazer com que muitas pessoas demorem a perceber que algo não está normal.

4. Quais são as causas?

O envelhecimento natural é a principal causa da catarata, resultado de mudanças na estrutura do cristalino ao longo dos anos. No entanto, outros fatores também podem contribuir para o seu desenvolvimento, como:

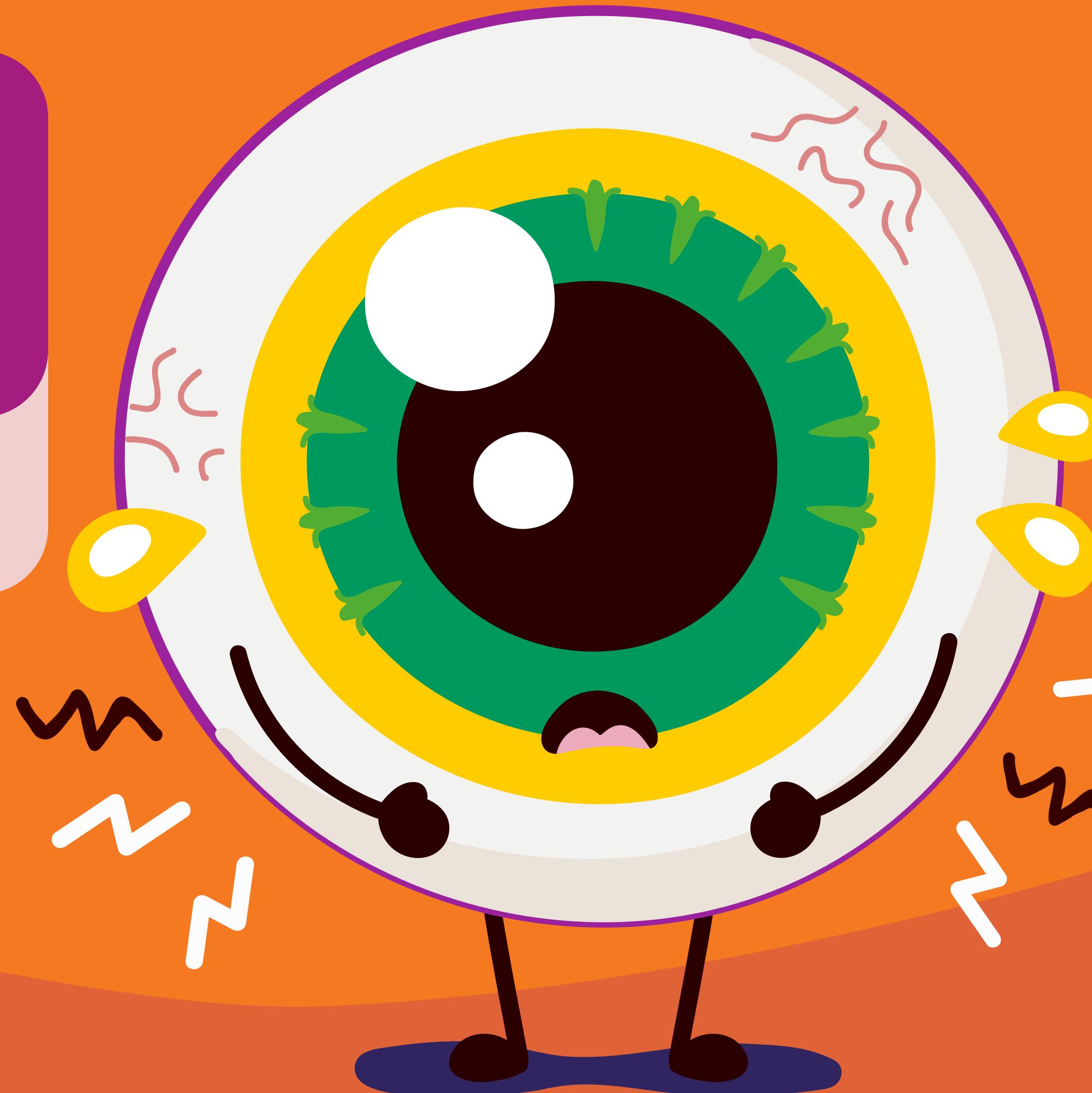
-  Diabetes, especialmente quando mal controlado
-  Exposição excessiva à radiação ultravioleta sem proteção adequada
-  Uso prolongado de medicamentos, especialmente à base de corticoides
-  Traumas ou inflamações oculares
-  Histórico familiar
-  Tabagismo e consumo excessivo de álcool
-  Deficiências nutricionais

A catarata pode surgir em um ou nos dois olhos e sua evolução pode variar de pessoa para pessoa.

5. Quais são os sintomas?

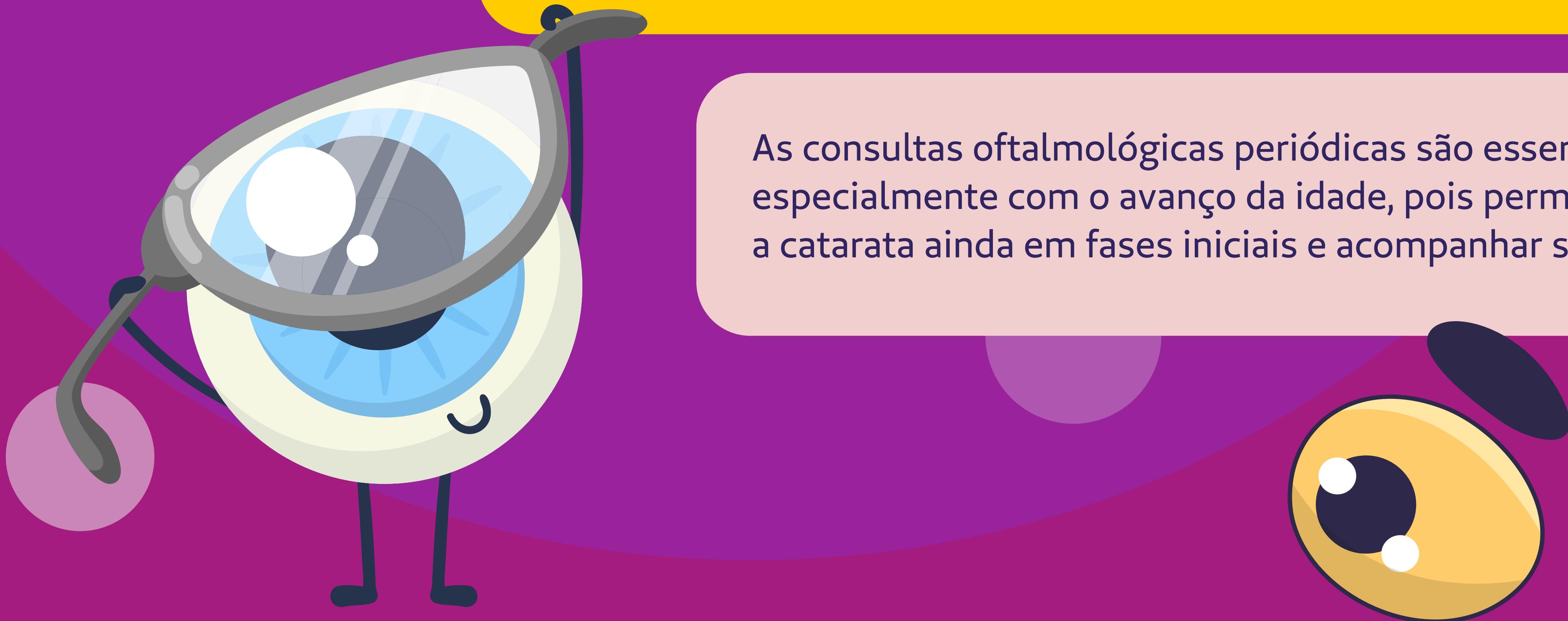
Os sintomas da catarata costumam surgir de forma gradual e se intensificam com o tempo. Entre os sinais mais comuns estão visão nublada, sensibilidade à luz e necessidade de maior iluminação para ler. Além disso, a visão noturna torna-se mais fraca e as cores tornam-se amareladas.

Ao perceber qualquer uma dessas alterações, é fundamental procurar um oftalmologista para avaliação.



6. Como é feito o diagnóstico?

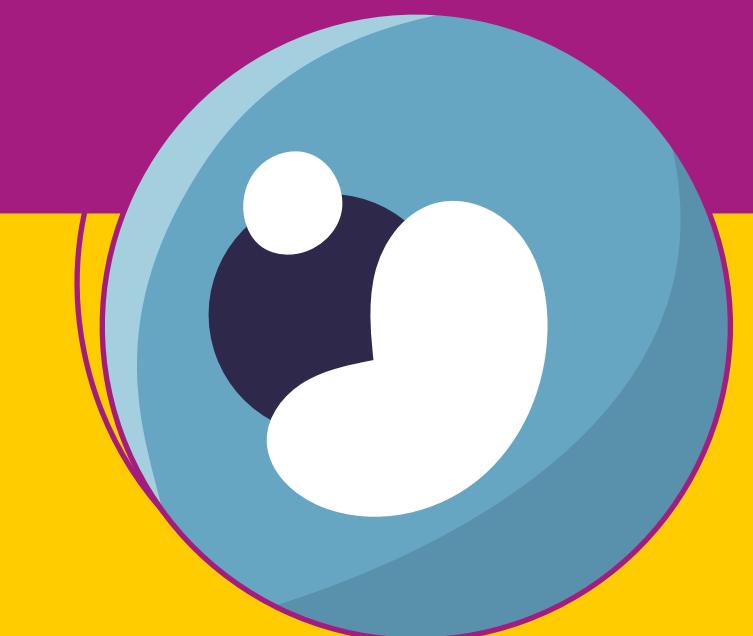
O diagnóstico da catarata é realizado por um médico oftalmologista, por meio de exames clínicos específicos que avaliam a saúde ocular e a transparência do cristalino. Durante a consulta, o especialista analisa o histórico do paciente, seus sintomas e realiza exames detalhados da visão.

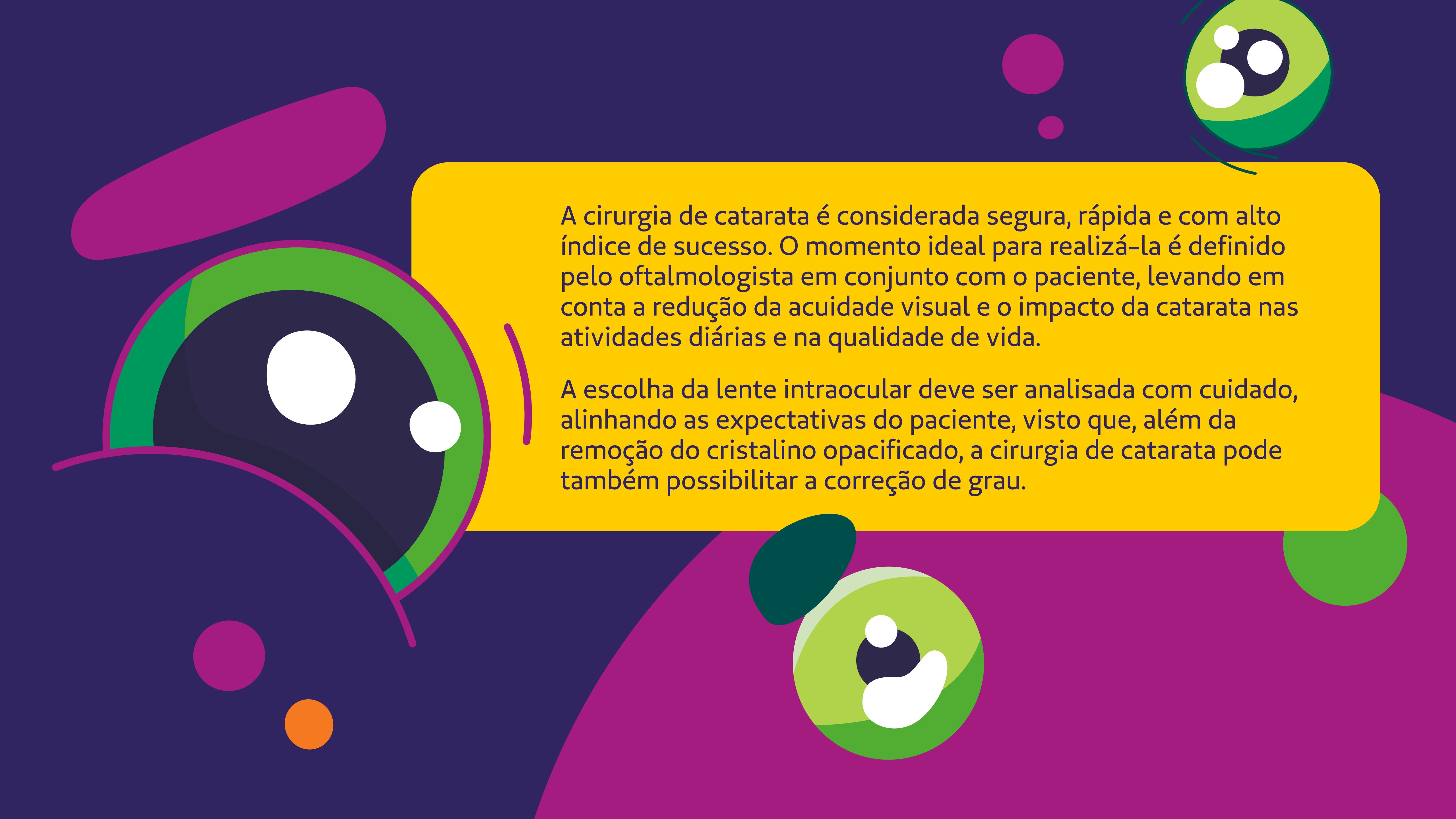


As consultas oftalmológicas periódicas são essenciais, especialmente com o avanço da idade, pois permitem identificar a catarata ainda em fases iniciais e acompanhar sua evolução.

7. Tratamento

Atualmente, o único tratamento eficaz para a catarata é a cirurgia. Não existem exercícios que possam preveni-la ou tratá-la. O procedimento consiste na remoção do cristalino opaco e na implantação de uma lente intraocular artificial, que passa a desempenhar a função da lente natural do olho.





A cirurgia de catarata é considerada segura, rápida e com alto índice de sucesso. O momento ideal para realizá-la é definido pelo oftalmologista em conjunto com o paciente, levando em conta a redução da acuidade visual e o impacto da catarata nas atividades diárias e na qualidade de vida.

A escolha da lente intraocular deve ser analisada com cuidado, alinhando as expectativas do paciente, visto que, além da remoção do cristalino opacificado, a cirurgia de catarata pode também possibilitar a correção de grau.



8. Como se prevenir?

Embora a catarata relacionada ao envelhecimento não possa ser totalmente evitada, algumas medidas ajudam a reduzir os riscos e retardar sua progressão:

-  Usar óculos de sol com proteção contra raios UV
-  Manter uma alimentação equilibrada, rica em vitaminas e antioxidantes
-  Controlar doenças crônicas, como diabetes
-  Evitar o tabagismo
-  Realizar consultas oftalmológicas regularmente

Cuidar da saúde dos olhos é investir em qualidade de vida. Com prevenção, acompanhamento médico e um cuidado próximo e contínuo, a Unimed Curitiba está ao seu lado para preservar sua visão ao longo do tempo.





9. O cuidado com a visão faz parte do cuidado com você

Manter a saúde dos olhos em dia é essencial para viver com mais autonomia e bem-estar. Pequenas atitudes no dia a dia, aliadas ao acompanhamento médico regular, ajudam a identificar alterações precocemente e garantem mais segurança para a sua visão.

Na Unimed Curitiba, o cuidado é contínuo e próximo, com orientação, prevenção e uma rede de profissionais preparados para acompanhar você em todas as fases da vida.



**MUDE
1
HÁBITO**

Jeito de Cuidar
UNIMED



Unimed 
Curitiba

**Esse informativo foi elaborado com apoio da médica cooperada da Unimed Curitiba
especialista em oftalmologia, Heloisa Helena Abil Russ Giacometti.**