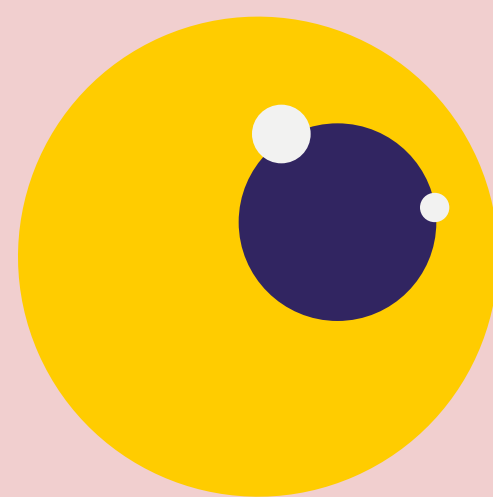


# *Catarata:* ***sintomas, cuidados e prevenção***

**Unimed**   
Curitiba

I N F O R M A T I V O  
J A N E I R O • 2 0 2 6



# 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?**

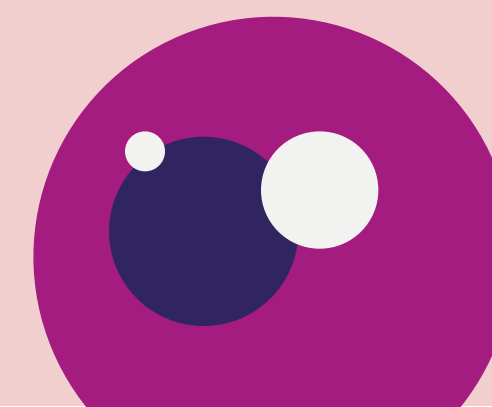
**5 • Quais são os sintomas?**

**6 • Como é feito o diagnóstico?**

**7 • Tratamento**

**8 • Como se prevenir?**

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



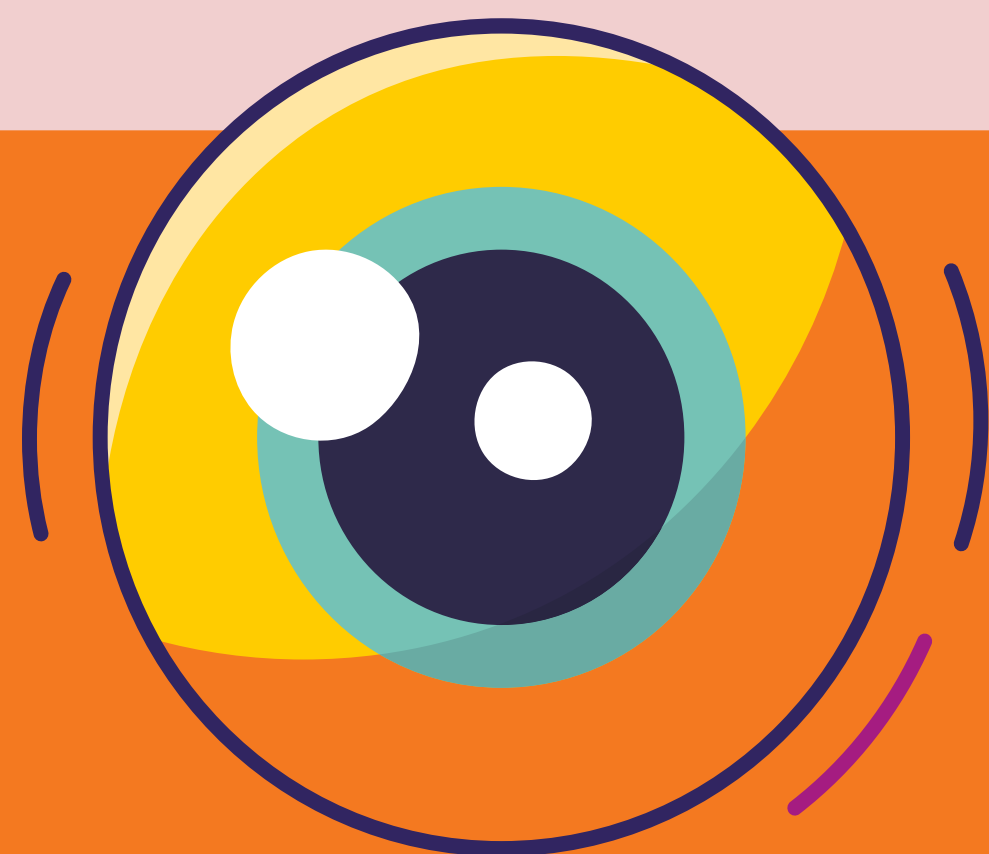
# 1. Introdução

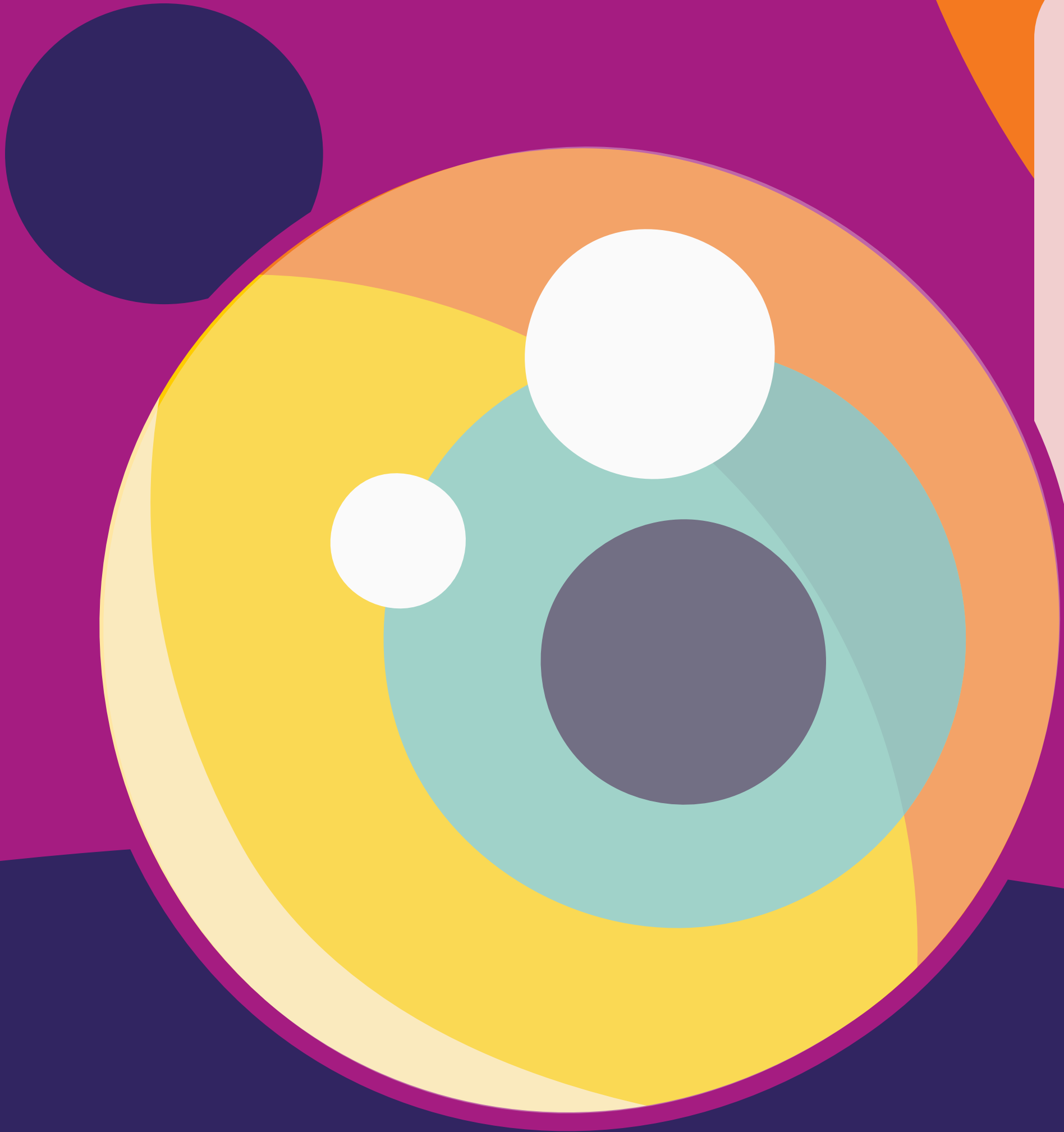
A catarata é uma condição comum, especialmente com o avanço da idade, e pode impactar diretamente a qualidade de vida quando não identificada e tratada adequadamente. Entender os sinais, as causas e as formas de cuidado é um passo importante para preservar a saúde da visão ao longo do tempo.

## 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



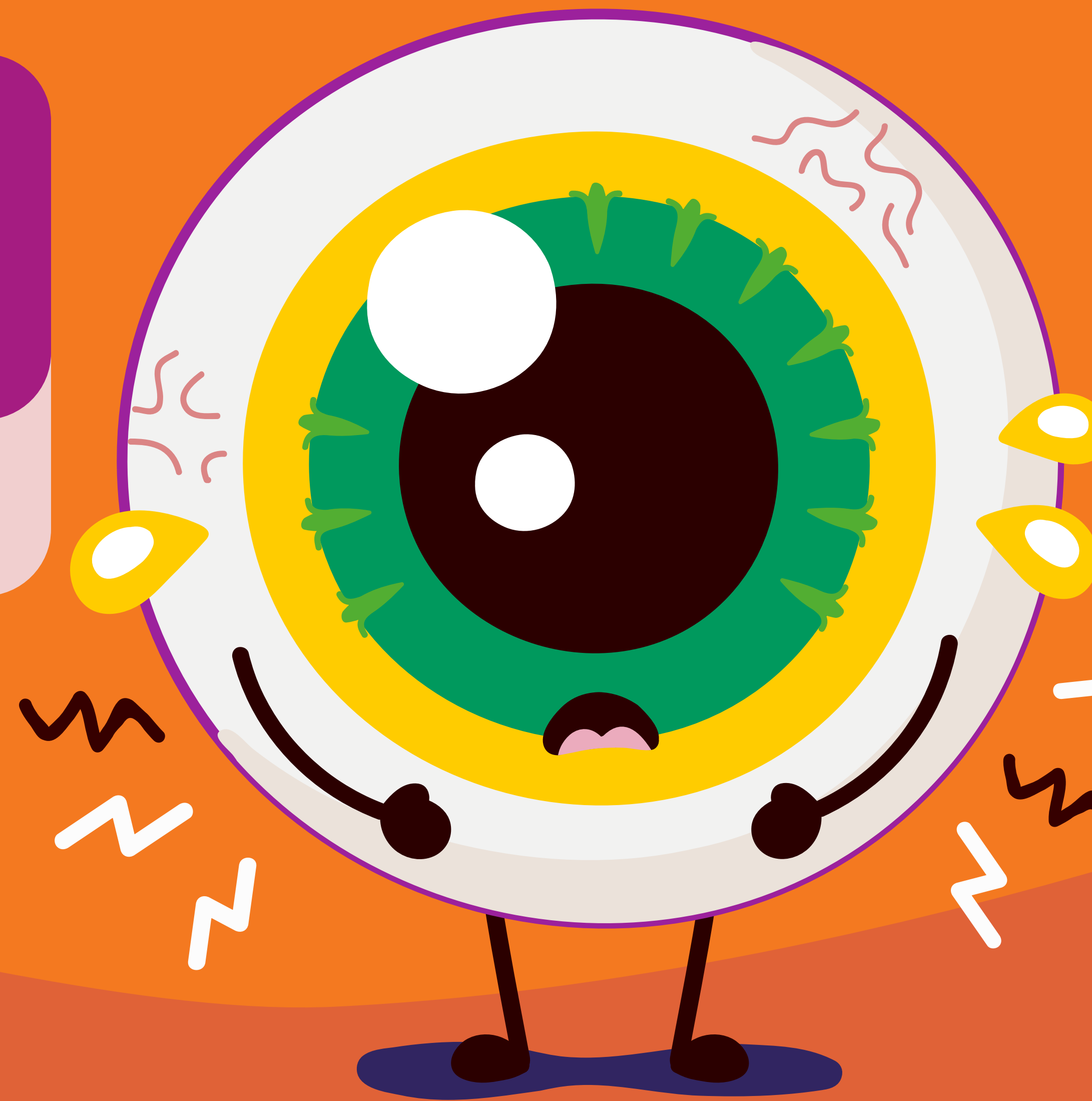
Deficiências nutricionais

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?

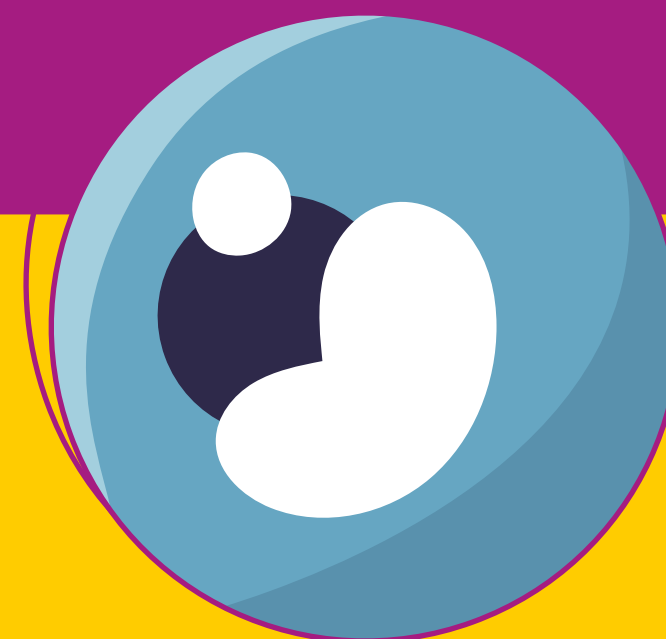
O diagnóstico da catarata é realizado por um médico oftalmologista, por meio de exames clínicos específicos que avaliam a saúde ocular e a transparência do cristalino. Durante a consulta, o especialista analisa o histórico do paciente, seus sintomas e realiza exames detalhados da visão.



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.





**MUDE1  
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.**