

# CATARATA: ainda cercada de mitos, condição afeta 25% dos brasileiros com mais de 50 anos



A catarata, uma das principais causas de perda de visão reversível no mundo, ainda é cercada por mitos e desinformação. De acordo com um estudo recente da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), 14 milhões de pessoas com 50 anos ou mais - cerca de 25% dessa faixa etária - convivem com a catarata, o que a torna a quarta doença mais recorrente nesse grupo, atrás somente de hipertensão, problemas na coluna e colesterol alto.

Segundo o oftalmologista Henrique Rocha, presidente da Sociedade Goiana de Oftalmologia (SGO), a catarata nada mais é do que o envelhecimento natural do cristalino com sua opacificação e endurecimento. *"Trata-se de uma lente natural do olho que, com o tempo, se torna opaca e prejudica a visão"*, diz.

De acordo com Henrique, trata-se de uma condição inerente ao envelhecimento. *"É igual cabelo branco. Um dia, todo mundo vai ter"*, diz. Ele ressalta que alguns fatores podem acelerar esse processo: *"Traços genéticos, diabetes, doenças autoimunes e uso de corticoides ou de imunossupressores podem antecipar a opacificação do cristalino, assim como passar por tratamentos como quimioterapia e radioterapia."*

A exposição aos raios ultravioleta, por exemplo, é uma das causas evitáveis. *"Usar óculos de sol de boa qualidade e chapéus com aba larga pode retardar o aparecimento da catarata. Evitar o tabagismo e o consumo excessivo de álcool também é fundamental,"* aconselha o especialista.

Ele também menciona que algumas crianças podem nascer com catarata devido a infecções congênitas, sendo a principal delas a rubéola.

Desmistificar a catarata é fundamental para que mais pessoas busquem o tratamento adequado e mantenham sua qualidade de vida. *"A catarata não precisa ser encarada como uma condenação à perda de visão. Com a informação correta e o tratamento adequado, é possível continuar enxergando o mundo com clareza,"* conclui Henrique.

## Sintomas e diagnóstico precoce

Muitas vezes, a catarata se desenvolve lentamente, tornando difícil perceber os primeiros sinais. *"Os sintomas mais comuns incluem visão embaçada, sensibilidade à luz, visão dupla e uma alteração na percepção das cores. Se o grau dos óculos começa a mudar frequentemente, isso pode ser um indicativo de catarata"*, alerta o oftalmologista.

Ele enfatiza a importância de realizar exames oftalmológicos regulares, especialmente a partir dos

40 anos. *"Mesmo que você não tenha sintomas, visitas regulares ao oftalmologista são essenciais para detectar a catarata em seus estágios iniciais. A doença é silenciosa e, quanto mais cedo for identificada, mais simples será o tratamento"*, ressalta.

Quando se trata de catarata, o tratamento padrão é a cirurgia. *"Antigamente, havia a ideia de que colírios poderiam retardar a progressão da catarata, mas hoje sabemos que a única solução eficaz é a cirurgia"*, esclarece Henrique. O procedimento é rápido, seguro e altamente eficaz.

*"A cirurgia é feita com anestesia local e consiste em remover o cristalino opaco e substituí-lo por uma lente artificial. O procedimento é rápido e não exige internação"*, detalha. *"Além disso, a tecnologia moderna permite que a lente implantada já corrija o grau dos óculos, o que significa que muitos pacientes não precisarão mais de correção visual após a cirurgia."*

Embora não haja como evitar completamente a catarata, algumas medidas podem ajudar a retardar seu desenvolvimento. *"Manter uma dieta rica em vitaminas A, C e E, proteger os olhos do sol, e controlar doenças como diabetes são estratégias importantes"*, sugere o oftalmologista.

Foto: Divulgação

<https://jornalpanfletus.com.br/cp3.masterix.inf.br/noticia/5897/ Catarata-ainda-cercada-de-mitos-condicao-afeta-25-dos-brasileiros-com-mais-de-50-anos> em 27/06/2026 22:25