

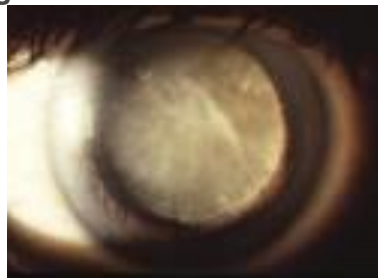
# **Cirurgia de Catarata: Dúvidas sobre o pós operatório**

**Pro.Dr. Paulo Augusto de Arruda Mello**

A catarata é definida como uma opacidade do cristalino (lente transparente, localizada atrás da pupila, que foca os raios de luz na retina) que altera a visão. Fig 1.

As alterações podem levar desde pequenas distorções visuais, até a cegueira. O tratamento clínico como prescrição de óculos e iluminação especial pode postergar a indicação cirúrgica, porém, geralmente, tem efeito transitório. A correção cirúrgica é a única opção para recuperação da capacidade visual do portador de catarata.

**Fig. 1: Cristalino com catarata.**



## **Dúvidas no Pós Operatório:**

### **1) Posso fazer qualquer tipo de atividade física após uma cirurgia de catarata?**

No pós-operatório imediato as atividades físicas de esforço são desaconselhadas. Depois, por 30 dias após a cirurgia de catarata, somente atividades que não exigem muito esforço são aconselháveis.. Por exemplo:- não fazer levantamento de peso, flexões abdominais, mergulho, natação, box, luta, etc.

Mas você poderá caminhar, correr, fazer alguns aparelhos da academia; enfim, exercícios mais brandos.

### **2) Posso assistir televisão, jogar no computador e navegar na Internet?**

Pode sim, sem problema, até mesmo no pós-operatório imediato. Usar a visão não vai prejudicar o resultado da cirurgia.

### **3) Quando posso voltar a trabalhar?**

Se você trabalha em escritório, sala de aula ou atividades semelhantes poderá voltar a trabalhar até mesmo no dia seguinte a cirurgia.

Mas se você trabalha em obra, oficina, laboratório ou hospital, convém esperar mais tempo para voltar a trabalhar. Em geral, duas semanas.

Pergunte ao seu médico quais as atividades que você pode exercer.

### **4) Devo usar antibiótico após a cirurgia?**

Sim, você usará colírios antibiótico e anti-inflamatório.

Não é recomendado parar o colírio antes da data marcada.

### **5) Posso lavar a cabeça, após a cirurgia? E tingir?**

No pós-operatório imediato, no banho evite que a água do chuveiro entre dentro do olho operado. Recomenda-se lavar a cabeça após três dias da cirurgia, tomando cuidado para que não caia xampu, sabão e água dentro do olho.

### **6) Posso ir na praia?**

Evitar banho de piscina, mar, lago e praia – por um mês após a cirurgia.

### **7) Posso usar meus óculos receitados antes da cirurgia?**

Se preferir, pode usar os óculos antigos que não prejudicará, mas o grau não vai mais servir para o olho operado.

### **Conselhos úteis no pós-operatório:**

- Use óculos escuros quando sair ao sol. Ao colocá-lo, tomar cuidado para que a ponta da armação não bata no olho operado.
- Use o oclutor (concha de metal ou plástico) no olho operado quando for dormir e evite dormir do lado do olho operado, por um mês.
- Para limpar o olho operado usar gaze ou pano limpo embebido em água fervida. Não coce ou faça pressão nos olhos.
- Tomar cuidado durante a recuperação (pós-operatório) com: cachorro, gato, criança, galho de planta que sem querer, pode bater no olho operado.
- Cuidado também com chão escorregadio e tapetinhos soltos em chão liso.

### **ATENÇÃO:**

**Se o olho operado doer, ficar vermelho, sair secreção amarelada, se você perceber flashes de luz (mesmo com o olho fechado), ou se sentir piora da visão, entre em contato com o consultório sem demora ( 11 3873 2009).**