Os olhos também se queimam: a radiação ultravioleta pode afetar a saúde visual muito antes do que pensamos

A proteção contra os raios UV é uma medida preventiva de saúde visual que deve fazer parte dos hábitos quotidianos, especialmente durante o verão e em atividades ao ar livre.

13 de Julho de 2026



Com a chegada do verão, a proteção solar torna-se uma preocupação habitual para milhões de pessoas. No entanto, enquanto o cuidado da pele faz parte das rotinas mais comuns, a saúde visual continua a ser uma grande desconhecida para muitos utilizadores, apesar de a radiação ultravioleta também poder afetar distintas estruturas do olho.

Assim como a pele pode sofrer uma queimadura após uma exposição excessiva ao sol, a córnea também pode ser afetada pela radiação ultravioleta. Esta lesão, conhecida como fotoqueratite, provoca sintomas como dor ocular, lacrimejo, sensação de corpo estranho ou fotofobia, e pode ocorrer após exposições intensas em ambientes como a alta montanha, a neve ou determinadas atividades aquáticas. "A proteção contra a radiação ultravioleta não é uma questão estética nem unicamente de conforto visual. Deve ser entendida como uma medida preventiva de saúde visual a longo prazo", explica Cortés Pozo, Product Manager do Grupo Prats e ótico-optometrista.

A exposição solar acumulada também conta

A relação entre a radiação ultravioleta e determinadas alterações oculares está amplamente documentada na literatura científica. Uma revisão de 22 estudos epidemiológicos publicada na revista Ophthalmic Epidemiology concluiu que existe evidência consistente da associação entre a exposição ocular à radiação UV-B e o desenvolvimento de catarata cortical, uma das formas mais frequentes desta patologia.

A própria Organização Mundial da Saúde estima que até 10% dos casos de cegueira por cataratas no mundo poderiam estar relacionados com a sobre-exposição à radiação ultravioleta, o que torna a proteção ocular uma medida preventiva relevante do ponto de vista da saúde pública.

Uma das estruturas mais sensíveis é o cristalino, encarregado de absorver grande parte da radiação ultravioleta que consegue penetrar no olho. A evidência científica relacionou a exposição solar acumulada com alterações fotoquímicas que, com o passar dos anos, podem favorecer a opacificação progressiva desta estrutura.

Além disso, diversos trabalhos científicos descreveram a relação entre a radiação ultravioleta e determinadas alterações degenerativas da conjuntiva, como o pterígio ou a pinguécula, especialmente frequentes em pessoas que desenvolvem boa parte da sua atividade laboral ou recreativa ao ar livre.

A proteção é especialmente importante durante a infância. O cristalino das crianças é mais transparente e filtra menos radiação ultravioleta do que o dos adultos, pelo que uma maior proporção de radiação atinge as estruturas internas do olho. Além disso, a exposição acumulada que condicionará a saúde visual futura começa precisamente nestas primeiras etapas da vida.**A proteção UV não é exclusiva dos óculos de sol**

Um dos erros mais habituais consiste em pensar que a proteção contra a radiação ultravioleta depende exclusivamente do uso de óculos de sol. "Muitas pessoas desconhecem que as lentes oftálmicas transparentes de qualidade também podem incorporar proteção contra a radiação ultravioleta. O facto de uma lente ser transparente não significa que deixe passar a radiação UV", salienta Cortés Pozo.

A explicação é simples. A radiação ultravioleta faz parte do espetro não visível para o olho humano. Por isso, uma lente pode bloquear completamente esta radiação sem alterar a perceção visual nem modificar a sua transparência.De facto, as lentes oftálmicas atuais incorporam habitualmente proteção contra os raios UV através dos próprios materiais de fabrico e dos tratamentos aplicados sobre a superfície da lente. Consequentemente, uma lente transparente pode contribuir para a proteção ocular diária sem necessidade de apresentar coloração solar.

A ótica, um aliado para a prevenção visual

A escolha de lentes adequadas não deveria responder unicamente a critérios estéticos. A proteção contra a radiação ultravioleta, a qualidade ótica da lente e a sua adaptação ao uso previsto são fatores fundamentais para garantir uma experiência visual satisfatória. "As óticas são estabelecimentos de saúde especializados onde o utilizador pode receber aconselhamento profissional sobre que tipo de lente se adapta melhor às suas necessidades visuais, à sua graduação e aos seus hábitos de vida", explica Cortés Pozo.

A especialista recorda que nem todas as lentes oferecem as mesmas prestações óticas. Além da proteção contra a radiação ultravioleta, a qualidade de fabrico e o design da lente influenciam diretamente aspetos como a nitidez, a redução de possíveis distorções e o conforto visual durante o uso diário. Por isso, recomenda recorrer sempre a estabelecimentos especializados onde o utilizador possa receber aconselhamento profissional e conhecer as características específicas das lentes que utiliza.

Tecnologia para proteger e desfrutar do verão

Para além da proteção contra a radiação ultravioleta, as soluções óticas atuais permitem adaptar as lentes a diferentes estilos de vida e atividades.

Em situações como a condução, a prática desportiva ou as atividades junto à água, as lentes polarizadas ajudam a reduzir os reflexos e a aumentar o contraste, favorecendo uma visão mais nítida e confortável. A PRATS ampliou recentemente esta gama com a incorporação de um novo polarizado azul, que combina prestações visuais e tendências estéticas.

Por sua vez, as lentes fotocromáticas adaptam-se automaticamente às mudanças de luminosidade, escurecendo em exteriores e recuperando progressivamente a sua transparência em interiores. Esta tecnologia permite combinar proteção contra os raios UV e conforto visual numa única lente. Além disso, a empresa incorporou novos tons azul e verde à sua oferta fotocromática.

A personalização é outra das tendências que está a transformar o mercado ótico. Neste sentido, a PRATS desenvolveu a Sun Demo Tool, uma ferramenta digital que permite visualizar sobre a própria armação do utilizador diferentes opções de lentes solares, incluindo cores uniformes, degradês, espelhadas e polarizadas. "Hoje dispomos de

soluções que permitem combinar proteção, qualidade ótica, conforto visual e design. O importante é entender que proteger os olhos do sol é uma medida de prevenção que pode acompanhar-nos durante toda a vida", conclui Cortés Pozo.

Fuente: https://grupoprats.com/pt-pt/sala-de-prensa/os-olhos-tambem-se-queimam-a-radiacao-ultravioleta-pode-afetar-a-saude-visual-muito-antes-do-que-pensamos/