



Biologia In Situ Podcast

BIOLOGIA IN SITU 002 – GRETCHEN E AS HIPERPIGMENTAÇÕES PERIORBITAIS – COM CAROLINA SANT'ANNA

[carro buzina] [sirene toca] [som sintético cortante]	
Cafeína	Você está ouvindo Biologia In Situ podcast! Porque todas as estradas levam à Biologia!
[queda d'água] [pássaro canta] [vento] [trilha sonora de fundo]	
Ricardo	Olá, biouvinte/bioleitora! Bem vinda a mais um Biologia in Situ. Finalmente o segundo episódio do Biologia in Situ depois de tanto tempo! Nós tivemos nossa estreia dia três de setembro com o Biologia in Situ número um sobre o "real, o beija-flor e o naturalista" e nós voltamos, finalmente sim, com esse segundo episódio da nossa série principal. Hoje você vai escutar também, junto comigo, a Raissa, ela que também faz edições nos áudios aqui no podcast. Então a Raissa, nossa editora, com quem eu falo aqui nos bastidores quando eu gravo sozinho, mas falo, deixo recados pra ela no áudio. Raissa vai estar aqui comigo hoje fazendo a locução desse programa. Então vamos começar? O programa de hoje se chama "Gretchen, Thammy e a hiperpigmentação periorbital". Fica aí pra descobrir o que que é isso!
[trilha sonora de fundo]	





Biologia In Situ Podcast

Raissa	Se você nasceu na década de oitenta ou antes, deve conhecê-la pelo título "rainha do bumbum" ou "rainha do rebolado". E também através das músicas "Freak Le Boom Boom", "Conga, Conga, Conga" e "Melô do Piri Piri" mas, se você nasceu no final dos anos noventa para cá, deve conhecê-la como rainha dos memes e amiga da Katy Perry, e provavelmente nunca ouviu falar em conga nenhuma, não é mesmo? Bom, pra quem não entendeu, eu estou falando da cantora e dançarina Gretchen. Sim, ela mesma, Maria Odete Brito de Miranda, irmã de Sula Miranda, a rainha dos caminhoneiros. Quem disse que não tem família real no Brasil não é mesmo? A musa tem entre seus feitos o fato de ser a pessoa a ganhar mais vezes o programa "Qual é a música?" do Silvio Santos e possuir um número incomum de casamentos no seu histórico. Também foi a única personagem a ser representada com seu nome verdadeiro pela atriz Emanuelle Araújo no filme "Bingo: o rei das manhãs" sobre o palhaço Bozo. Gretchen também é mãe de sete filhos, sendo um deles o ator e pai Thammy Miranda.
Ricardo	E quem é Thammy? Filho de Gretchen, marido da influencer Andressa Ferreira e pai do pequeno Bento, que já fez muito sucesso com trabalhos enquanto ator, apresentador e modelo também influenciado pela mãe. Thammy e Gretchen sempre tiveram uma ótima relação. Além de terem feito trabalho juntos durante os anos de carreira, um dos últimos feitos da dupla foi um procedimento estético a fim de disfarçar as incômodas hiperpigmentações periorbitais, causando uma certa polêmica devido à contra-indicação dos médicos. Gretchen foi a primeira a tentar o procedimento e após o resultado aparentemente positivo, o filho resolveu testar também.
Raissa	Mas o que são as hiperpigmentações periorbitais? Pode parecer um termo estranho quando escutado pela primeira vez mais, certamente, você já foi incomodado por ela após uma noite mal dormida seguida de um dia cansativo, especialmente se você for estudante. Afinal, que estudante nunca acordou se sentindo um panda com a região em torno dos olhos enegrecida e precisou de um belo copo de café para aguentar o dia? As famosas olheiras são caracterizadas por uma pigmentação mais escura em torno dos olhos e é muito mais comum em mulheres, sendo essa região uma das primeiras a mostrar os sinais naturais de envelhecimento. Todo mundo costuma procurar um jeitinho de disfarçar as marcas naturais que surgem por ali. De todas elas, as olheiras são as condições mais difíceis de se tratar. Por isso mesmo algumas pessoas acabam buscando procedimento extremos quando





Biologia In Situ Podcast

	sentem que sua autoestima está sendo altamente afetada por isso. E sim, isso é capaz de afetar até a qualidade de vida de um indivíduo.
Ricardo	Diversas podem ser as causas dessas marcas tão incômodas em torno dos olhos e vamos explicar algumas delas por aqui. A hiperpigmentação pós-inflamatória é uma forma de olheira que ocorre devida a fricção ou ao ato e coçar a região em torno dos olhos. Essa forma é frequentemente vista em pessoas com dermatite de contato ou dermatite alérgica. Também podemos ter uma situação de edema periorbital que consiste na característica esponjosa da pálpebra e contribui pra que acumule um líquido na região, o que leva ao edema. Nesse caso, as olheiras arroxeadas pioram na parte da manhã ou após uma refeição rica em sal que é um famoso retentor de líquidos. Então, que tal não exagerar? Outros casos são quando ocorre o aumento do depósito de melanina em alguns quadros clínicos ou simplesmente por um aumento da visibilidade dos vasos sanguíneos que estão na região em torno dos olhos, no músculo orbicular que está logo abaixo da camada mais superficial da pele. Por fim, a forma mais natural e comum de aparecimento das temidas olheiras é o próprio envelhecimento, já que o aumento da elasticidade da pele acaba acentuando o sombreamento periorbital com o afinamento da pele ao redor dos olhos.
Raissa	Entre os tratamentos disponíveis para as olheiras, seis são os mais conhecidos, que são os <i>peeling</i> químicos ou descamações químicas que são formas de remover a hiperpigmentação e revelar a pele nova e uniformemente pigmentada com a administração de hidroquinona associada a outros produtos, como ácido kójico e alguns corticoides de baixa potência. A hidroquinona é considerada o agente tópico mais eficaz na redução da hiperpigmentação. Também tem a injeção de antioxidantes orais pra redução da pigmentação da pele como picnogenol. Também tem o uso de nutricosméticos antiolheiras como o zinco, suplementação de vitaminas C e E, uso de glicosaminoglicanos, os GACs, e também extratos fitoterápicos. O thiamidol que é encontrado em produtos dermatológicos, ele também reduz a produção da melanina, ajudando nessa parte do tratamento da hiperpigmentação. E também tem o uso da luz pulsada, que tem afinidade com pigmento e destrói a melanina. E, por último, o preenchimento com ácido hialurônico para flacidez da pálpebra no caso de olheiras com sulcos profundos, mas também vale ressaltar que as descamações químicas e os tratamentos com laser podem irritar a pele e causar hiperpigmentação pós-inflamatória, principalmente em pessoas com a





Biologia In Situ Podcast

pele mais escura. Sobre o Thammy, ele se submeteu a técnica de camuflagem de olheiras, método similar ao da tatuagem. Diferente da técnica de pigmentação, mas relacionada a correção das sobrelanceiras, a pigmentação é uma aplicação de tinta na região chamada de micropigmentação. Ela parece ser similar, entretanto tem diferença porque esse tipo de técnica tem um prazo muito curto em comparação à camuflagem, ou seja, ela não é uma técnica definitiva, então ela precisa de retoques quando começa a desbotar. Já a camuflagem de olheiras, ela é um procedimento de pigmentação permanente que cobre as olheiras. E segundo o médico dermatologista Mario Motta, membro da Sociedade Brasileira de Oftalmologia, a SBO, há risco dessas práticas provocarem crescimento anormal dos cílios podendo ferir os olhos e criarem distúrbios nas glândulas que auxiliam na lubrificação dos olhos. O tatuador Rodolfo Torres que aplicou a técnica de camuflagem em Thammy e Gretchen diz que a técnica foi desenvolvida por ele mesmo, que adaptou a arte da tatuagem para um procedimento permanente que resolve definitivamente o problema. A técnica é batizada de "agulha mágica", mas há uma controversia. No site da Sociedade Brasileira de Dermatologia, a SBD de São Paulo, Vanessa Silveira afirma ser a criadora do método, do qual fundou a rede de micropigmentação que leva o seu nome, presente em oito estados do país. Ela diz: "Se a pessoa não souber o que fazer, há um risco gravíssimo". O preço é semelhante a um implante de silicone nos seios e o retoque custa 2300 reais. O site da Sociedade Brasileira de Dermatologia de São Paulo diz que o que os tratamentos dermatológicos fazem é basicamente tentar desgastar as substâncias que causam as olheiras e conclui quem preferem ser cautelosos com os novos tratamentos, afirmando que são necessários estudos para comprovar a segurança dos mesmos.

Ricardo

Também existem as falsas olheiras. Muitas mulheres, geralmente de idade mais avançada, pensam ter olheiras quando na verdade têm outro problema: bolsas de gordura localizadas na parte inferior das pálpebras. A confusão acontece pois seu efeito visual resulta em sombras abaixo dos olhos. Nesse caso, quando o exercício de contração da pálpebra inferior não surte efeito, a única indicação é a cirurgia através de exereses, que significa remoção, ou uma espécie de plástica que levanta o músculo orbicular da pálpebra inferior que é suturada, costurada, na parede lateral da órbita. É um procedimento que, assim, sendo mais humilde aqui, eu não sei se eu conseguiria fazer de primeira não. Acho que eu ia ter que assistir um vídeo no YouTube pra fazer essa operação direito... Mas pra quem sofre tanto





Biologia In Situ Podcast

	com olheiras verdadeiras quanto com falsas, há métodos mais acessíveis de tratamentos dermatológicos e menos arriscado que novos métodos. Estamos falando da boa e velha maquiagem! Mas quem vai explicar pra você biuvinte/bioleitora, sobre essa parte, é a Carolina Sant'Anna, bióloga e maquiadora profissional. Fala aí, Carol!
Carolina	Olá pessoal, boa noite! Fico muito feliz de ser convidada pra participar desse podcast, queria muito agradecer pelo convite. Bom, eu fui convidada pra falar sobre as olheiras, como esconder as olheiras. Como vocês já devem saber, eu sou bióloga e além disso sou maquiadora também. Então, o Ricardo me convidou pra falar sobre como esconder as olheiras. Bom gente, na maquiagem, a gente usa muita a expressão "como camuflar as olheiras". Então a maneira mais simples de camuflar as olheiras é usando um bom corretivo que tem uma alta cobertura, certo? Só que nem toda pele se adapta a esse corretivo de alta cobertura, às vezes a pessoa já é mais velha, tem uma pele madura, tem área inferior dos olhos mais enrugadinha, mais linhas de expressão e aquele corretivo em excesso não cai bem, né. Então, a técnica ótima de camuflagem de olheira, que eu gosto muito de usar quando a pessoa tem uma pele, uma olheira muito pigmentada devido a vários fatores no caso, a gente gosta muito de usar o corretivo salmão puxando pro tom avermelhado ou rosado. Por quê? A cor marrom da olheira ela é uma cor análoga a cor vermelha no círculo cromático. Então, o avermelhadinho, rosado, ele camufla a cor da olheira, então você pode pegar um corretivo rosado, um corretivo salmão, ou até um corretivo vermelho, ou um batom vermelho, alguma coisa que tenha pigmento vermelho e misturar um pouquinho com o seu corretivo normal que você usa, aplicar bem pouquinho. Gente é pouco, tá? Aplicar um pouquinho na sua olheira, aí você aplica, espalha bem com batidinhas. Após isso, você vai e passa sua base normal, certo? Passa sua base normal por cima aplicando com batidinhas de novo depois passa corretivo só cor da pele sem estar misturado. Assim você consegue neutralizar esse tom escurecido da sua olheira sem precisar passar uma quantidade muito grande de produto de corretivo, base. E gente, nunca, lembrando aqui pra vocês, nunca usem corretivo mais claro do que o tom da sua pele na esperança de camuflar as suas olheiras. Você acaba tendo o efeito contrário, acaba acendendo mais aquela área ali, chamando mais atenção pra sua olheira. Fica bem, bem contrastante.
Ricardo	Muito bem, maravilha! E com essa dica maravilhosa da Carolina Sant'Anna que a gente encerra o nosso programa de hoje. Isso





Biologia In Situ Podcast

biouvinte/bioleitora, vamos chegando ao final desse segundo Biologia In Situ! Você pode entrar em contato com a gente tanto pra indicar um tema que a gente possa falar quanto pra participar aqui do programa. Se você é biólogo, trabalha com alguma coisa a ver com Biologia e queira falar do seu trabalho, entra em contato com a gente. Você pode mandar um e-mail para cartinhas@biologiainsitu.com.br. Também entrar em contato com a gente pelas nossas redes sociais, no Facebook e Instagram @biologiainsitu e no Twitter no @bioinsitu. Eu vou deixar você aqui agora também com um recadinho da Carol, caso você queira entrar em contato com ela.

Carolina

Olá pessoal. Tudo bem? Me apresentando, eu sou Carolina, Carolina Sant'Anna. Eu tenho 31 anos, sou formada em Biologia, sou bacharel e licenciada em Biologia. Tenho mestrado em Engenharia de Biosistemas na UFF. Eu tive experiências com, na área de Ornito, com aves, na graduação. No mestrado, eu trabalhei com Manejo de Fogo Integrado no Parque Nacional, foi na Canastra e *linkei* com uma espécie de passarinho lá também, no caso não vem ao caso tantos detalhes. E além disso, uma profissão paralela que eu tenho é a maquiagem. No ano passado, em 2019, me tornei maquiadora, sempre gostei de maquiar, sempre maquiei amigas e resolvi fazer um curso de maquiagem ano passado. Hoje em dia eu trabalho também com maquiagem, devido a essa pandemia que tem acontecido e tudo mais, essa questão ficou bem parada, mas tô retomando agora. Então, além da maquiagem, eu ainda trabalho como bióloga também, então conciliando as duas profissões e é isso. Caso tenham dúvidas a respeito do conteúdo, a respeito de olheiras ou de qualquer outro tipo de coisa em relação a maquiagem, né. A maquiagem, a gente não camufla somente olheiras, essas técnicas de olheira como abordei, elas podem camuflar também melasma, a gente consegue camuflar também as espinhas. Quando falo camuflar é amenizar a aparência sem precisar daquele excesso de maquiagem, sem precisar parecer uma outra pessoa se maquiando. Então caso vocês tenham interesse de qualquer outro tema desse tipo, ou até dúvidas, vocês podem me procurar, tá? O meu Instagram de maquiagem é o @carolina.s.makeup e o pessoal é @santannacarolina. Qualquer dúvida é só me chamar!

Ricardo

Muito bem biouvinte/bioleitora! Esse foi o recadinho da Carol, até a semana que vem. Tchau, tchau!

