

Viva Bem

SAIBA MAIS

No site da Sociedade Brasileira de Dermatologia você encontra mais informações sobre o que são olheiras, como se formam e quais os tratamentos

<http://migre.me/rLCCv>

APRENDA

Veja dica de maquiagem para disfarçar as olheiras

<http://migre.me/rLCKV>

Símbolo de noite maldormida, olheiras podem **indicar doença**

Elas podem ter a ver com deficiência nutricional, como anemia ou falta de vitaminas e minerais

Olheiras podem significar muito mais do que apenas noites maldormidas ou sinais de expressão. Elas também são sintomas de algumas doenças, principalmente as relacionadas à carência nutricional.

Segundo a dermatologista Carolina Marçon, integrante da Sociedade Brasileira de Dermatologia, se uma pessoa começa a apresentar olheiras repentinamente é sinal de que algo não vai bem no organismo. "Nesse caso, é preciso investigar a causa, saber o que está provocando as olheiras e tratar", afirmou.

Entre as doenças que podem apresentar olheiras como sintomas estão a anemia ou a carência de vitaminas.

A falta de ferro, por exemplo, a causa mais comum de anemia, impede a chegada de oxigênio em quantidade suficiente aos tecidos do corpo. Com isso, a pele fica mais pálida, permitindo que os vasos sanguíneos da região fiquem visíveis.

As alergias em geral, como a rinite, ou asma também podem provocar olheiras. Isso porque as pessoas não respiram o suficiente e a falta de oxigênio dificulta a drenagem dos vasos sanguíneos da região dos olhos.

As olheiras também podem ser sintomas de doenças que provocam retenção de líquidos, como hipotireoidismo e alterações hormonais, mais comum nas mulheres no período pré-menstrual.

O dermatologista **Claudio Wulkan** ressalta que muitas vezes as pessoas acham que as olheiras são todas iguais. Ele explica que algumas podem ser de origem genética, devido à formação do rosto ou pela quantidade de melanina na região dos olhos.

Carolina diz que somente um médico poderá fazer o diagnóstico clínico e solicitar exames que vão confirmar o motivo das olheiras. A partir daí, faz o tratamento da doença. "Se tratar apenas a parte estética, vai melhorar, mas com o tempo vai voltar, porque é preciso tratar a causa." (Regiane Soares)

Sol e cansaço pioram aspecto

Além de ser sintoma de alguma doença, as olheiras também podem ter outras causas transitórias, como excesso de sol, cansaço físico, reação a medicamentos e consumo de sal em excesso, o que provoca retenção de líquidos, e envelhecimento.

O dermatologista Claudio Wulkan explica que para esses casos há vários tratamentos estéticos, como laser, peeling e cremes que amenizam os sinais no rosto. (RS)

Conheça as causas

O que é

Escurecimento ao redor dos olhos, geralmente na pálpebra inferior



Tipos

▶ Olheiras pigmentares

Em pessoas com excesso de melanina (proteína que dá cor à pele, olhos e cabelo) na região dos olhos

Árabes, indianos e negros, por exemplo, são mais propensos



▶ Olheiras vasculares

Em pessoas com veias mais dilatadas e pele mais fina na região dos olhos



▶ Anatomia do rosto

Pessoas que têm o formato do rosto mais profundo na região dos olhos



Fique atento

Se a pessoa não tem olheira e passa a ter, deve investigar a origem, porque ela pode estar relacionada a alguma doença. Veja quais:



Anemia

- A falta de nutrientes na dieta, ou a falta de uma dieta balanceada, pode contribuir para a descoloração da área abaixo dos olhos
- A deficiência de ferro é o tipo mais comum de anemia e as olheiras são um sinal da falta do oxigênio suficiente aos tecidos do corpo



Carência de vitaminas

- Acredita-se que a falta de ferro pode também causar olheiras
- Falta de vitamina K ou antioxidantes
- Estão presentes em frutas e legumes, especialmente espinafre, couves e alface



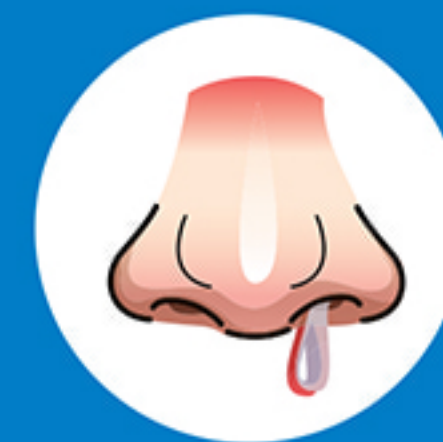
Doença celíaca

- É a intolerância ao glúten, proteína presente no trigo, aveia e cevada
- Provoca a má absorção de nutrientes no organismo, incluindo as vitaminas, o que pode aumentar as olheiras
- Seu tratamento consiste em tirar da dieta alimentos que contenham glúten



Hipotireoidismo

- É uma disfunção das glândulas da tireoide e pode levar a alterações do metabolismo, que resultam no ganho de peso ou incapacidade de emagrecer
- É necessário tomar remédio para regular os hormônios



Rinite

- O inchaço da mucosa do nariz causada pela rinite leva a um acúmulo de veias na região, dando aspecto escurecido embaixo dos olhos
- Evite esfregar os olhos, pois isso pode irritar a pele e quebrar os pequenos vasos capilares dessa região



Alergia

- Qualquer condição que provoque coceira nos olhos pode contribuir para a formação de olheiras, devido à fricção ou coçar de pele em seu redor
- Algumas alergias alimentares também podem fazer com que a área abaixo dos olhos pareça mais escura

▶ Transitórias

■ Alteração hormonal

■ TPM (tensão pré-menstrual)

■ Medicamentos

■ Bebida alcoólica

■ Noite maldormida

■ Sol em excesso

Tratamento para a questão estética

De acordo com o tipo de olheira

Veja os mais comuns:

■ **Loções e pomadas:** possuem substâncias que ajudam na circulação do sangue ou clareadores, por exemplo

■ **Cirurgia:** indicada para retirada de bolsas nas pálpebras

■ **Laser:** indicado nos casos das olheiras causadas pelo acúmulo de melanina

■ **Peeling de ácido tioglicólico:** indicada para olheiras causadas por excesso de melanina. É um ácido que remove as células mortas e suaviza as alterações decorrentes do envelhecimento da pele

■ **Drenagem linfática facial:** ajuda a eliminar os líquidos acumulados na região das pálpebras

■ **Luz intensa pulsada:** indicada para as olheiras causadas pelo excesso de melanina



■ **Preenchimento com ácido hialurônico:** é a mesma substância usada para suavizar sulcos e rugas profundas

DICA

Chá de camomila, pepino e soro fisiológico ajudam a amenizar as olheiras



■ Eles devem ser aplicados gelados na região, porque isso ajuda a fechar os vasos

■ Não é um tratamento, apenas um disfarce que pode ser usado num caso de emergência, como uma festa, por exemplo

Onde procurar ajuda gratuita

■ **Especialistas:** dermatologista e cirurgião plástico

■ Unidades de saúde da Prefeitura de São Paulo: <http://migre.me/kusvM>

■ Unidades de saúde do Estado de São Paulo: <http://migre.me/kusy9>