

Data: 07/03/2020	Site: REVISTA MARIE CLAIRE
Cliente: CLÍNICA PAULA BELLOTTI	Endereço: <a href="https://revistamarieclaire.globo.com/Beleza/noticia/2020/03/sardas-em-pele-negra-saiba-como-cuidar.html">https://revistamarieclaire.globo.com/Beleza/noticia/2020/03/sardas-em-pele-negra-saiba-como-cuidar.html</a>
<b>Assunto:</b> SARDAS NA PELE NEGRA	

**marie claire**

## **Sardas em pele negra: saiba como cuidar**

Sem cuidados diários, elas podem aumentar e se espalhar pelo corpo



Sardas em pele negra (Foto: Reprodução/@selemmitche)

Engana-se quem pensa que as sardas, causadas pelo sol, não aparecem em pele negra. Embora raros, os casos podem acontecer! Para evitar que elas não aumentem e se espalhem pelo corpo todo, é preciso manter alguns hábitos simples no dia a dia e adotar o protetor solar como melhor amigo. Segundo a dermatologista especialista em pele negra, Katleen Conceição, as sardas ou efélides podem surgir por dois fatores: genética ou exposição solar. "Enquanto que as sardas hereditárias podem se manifestar já na infância. As manchas causadas pelo sol começam a aparecer na adolescência, devido ao aumento da melanina, que é o pigmento que dá cor à pele", explica.

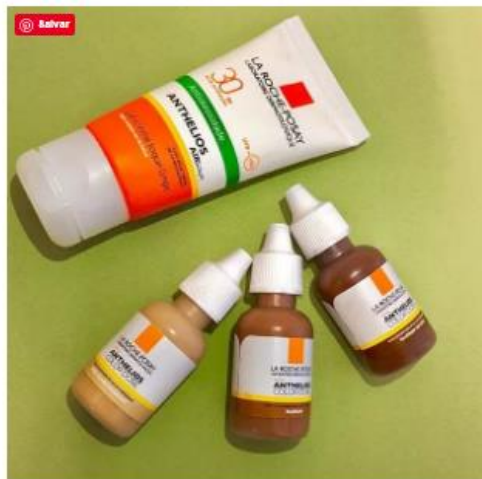
### **1 - Menos comum, mas ainda possível**

A especialista conta que realmente é mais raro que as sardas ocorram em pele negra, mas elas podem aparecer, sim! "Isso acontece porque a exposição ao sol provoca uma

agressão solar e a pele se pigmenta facilmente, principalmente na pele negra, onde há maior quantidade de melanina. As sardas em mulheres negras se manifestam em uma coloração mais escura durante o verão e, no inverno, desaparecem, uma vez que não há exposição ao sol".

## **2 - Uso de protetor solar é obrigatório**

Todos devem utilizar filtro solar, principalmente quando não há desejo que as sardas se tornem mais evidentes. Uma dica da dermatologista é aplicar filtro com cor, como o Color Dose Anthelios, da La Roche-Posay, pois auxilia e muito para elas minimizarem. O indicado é usar, no mínimo, fator 30 na pele.



Pigmento para Protetor Solar Color Dose Anthelios (Foto: Acervo Pessoal)

## **3 - Sardas e manchas: como diferenciar**

As sardas são manchas pigmentadas e, normalmente, pequenas e puntiformes, que podem variar do marrom claro para o escuro, muito comum em pessoas de pele branca, loiros e ruivos, porém podem ocorrer na pele negra. "Geralmente, se manifestam em áreas que ficam expostas ao sol como, por exemplo, a pele do rosto. Mas, em alguns casos, podem aparecer nos ombros ou, até mesmo, nas costas", explica.



**factual comunicação**  
assessoria de imprensa



Lorraine (Foto: (Foto: Reprodução/@lorraine\_sa))

Exposição solar inadequada, traumas, alterações hormonais, uso de pílulas anticoncepcionais, quadros de acne e heranças genéticas são alguns dos fatores responsáveis pelo surgimento de manchas. "Elas costumam ser marcas mais escuras, ao contrário das sardas, que possuem uma tonalidade mais clara. Além disso, podem apresentar variações de cor, que vão entre o marrom e o preto, assim como diferentes formas - redonda, pequena, grande, plana ou elevadas".

#### **4 - Como amenizar as sardas**

Para quem quer evitar que as sardas se espalhem pelo rosto, colo e costas, é possível amenizar esses sinais com tratamento tópico (produtos aplicados diretamente na pele), como clareadores à base de ácido tranexâmico e glicólico, além de criar o hábito de passar filtro solar, de preferência com cor.



Sérum Clareador Defesa, SkinCetivara (R\$ 210,00) (Foto: Divulgação)



Creme de Correção Renew Clinical Multitom FFS 33, R\$ 77,00 (Foto: Divulgação)

"Caso você queira, pode realizar laser fracionado não ablativo (raios focados em melhorar a textura da pele e deixar um aspecto mais saudável e jovial) e laser Nd:YAG



**factual comunicação**  
assessoria de imprensa

( faz a remoção de sardas e manchas e é indicado tanto em peles claras quanto em negras e bronzeadas)”, orienta Dra. Katleen.



@joyah (Foto: Reprodução/@joyah)

## 5 - Como evitar o aumento das sardas

É preciso evitar se expor ao sol nos horários de grande incidência solar, em qualquer época do ano. Lembre-se de que o céu nublado pode enganar nesses momentos. Não esqueça de usar filtro solar diariamente, com fator de proteção 30 ou superior.

**Protetor Solar Facial Stick Incolor Toque Seco FPS70, ADCOS (veja a resenha)**



Protetor Solar Facial Stick Incolor Toque Seco FPS70, ADCOS (Foto: divulgação)

Além de todos os cuidados de skincare (sabonete facial, tônico e creme hidratante) é indicado realizar com seu dermatologista um laser fracionado não ablativo, laser de picossegundos e laser Nd:YAG, que auxiliam muito para amenizar as sardas ou efélides. Para finalizar, aplique cremes clareadores para diminuir a cor das sardas, além de hidratar a pele.