



## Melasma: entenda o que é e como tratar as manchas na pele



A médica e especialista em dermatologia estética Dra. Kelly Pico explica que melasma é uma condição dermatológica em que ocorre o aparecimento de manchas escuras na pele, principalmente no rosto, mas também podem ocorrer em outras partes do corpo, como braços e pescoço. Essas manchas são geralmente marrom-claro a marrom-escuro e têm uma forma irregular, podendo se fundir ou serem separadas.

O melasma é mais comum em mulheres, especialmente durante a gravidez e em mulheres que usam contraceptivos orais, mas também

pode afetar homens.

“Acredita-se que a exposição ao sol, mudanças hormonais, predisposição genética, estresse e uso de determinados medicamentos possam desencadear o aparecimento do melasma.” informa a Dra. Kelly Pico.

Embora o melasma seja uma condição benigna e não represente um risco para a saúde, pode afetar significativamente a autoestima das pessoas afetadas. As manchas podem ser difíceis de esconder com maquiagem e, em alguns casos, podem ser resistentes aos tratamentos.

O diagnóstico do melasma é feito

por um especialista em dermatologia, que examina a pele e, em alguns casos, realiza uma biópsia.

Existem várias opções de tratamentos estéticos para o melasma e outras formas de hiperpigmentação, incluindo:

1. Blend de ácidos: esse procedimento consiste em aplicar uma solução química na pele, que pode ser composta por ácidos como o ácido glicólico, ácido salicílico e ácido retinóico, entre outros. A solução química é aplicada na pele por um período específico de tempo, que

pode variar de acordo com o tipo de pele e o tipo de ácido utilizado. O objetivo é remover a camada superficial da pele, reduzindo a aparência de marcas e manchas.

2. Microagulhamento medicamentoso na pele (MMP) com ácido tranexâmico: essa técnica utiliza pequenas agulhas na pele que inserem o medicamento, estimulando a produção de colágeno e melhorando a aparência das manchas de melasma.

3. Terapia fotodinâmica: esse procedimento utiliza uma substância fotossensibilizadora, que é aplicada na pele e ativada por uma fonte de luz.

4. Cremes clareadores: esses produtos são tópicos e contêm ingredientes como hidroquinona, ácido kójico e ácido azelaico, que ajudam a clarear a pele e reduzir a aparência de manchas e imperfeições. Geralmente, são usados uma ou duas vezes ao dia e devem ser prescritos por um especialista.

“É importante ressaltar que o tratamento para o melasma e outras formas de hiperpigmentação pode ser longo, e os resultados podem variar de pessoa para pessoa. É fundamental que esses procedimentos sejam realizados por profissionais qualificados e com experiência em dermatologia estética. Além disso, é necessário manter uma rotina de cuidados com a pele, como usar protetor solar diariamente, para garantir que os resultados do tratamento sejam duradouros.” Finaliza a Dra. Kelly Pico.

## 7 receitas caseiras de escalda pés

Sempre estamos de olho em práticas e hábitos saudáveis para tentarmos melhorar nossa qualidade de vida e prezar pelo nosso bem-estar. É comum ouvirmos falar sobre os benefícios do escalda pés, principalmente com as receitas relaxantes, mas além delas, também existem as energizantes, as que servem para aliviar dores e muito mais.

O escalda pés é um método antigo, mas que traz diferentes benefícios dependendo dos ingredientes que você colocar, além de ser simples de realizar. Então, se você quer descobrir algumas receitas e os diferentes propósitos delas, vem com a gente:

### Como fazer escalda pés?

Para todas as receitas de escalda pés, você vai precisar de um kit básico, que inclui uma bacia em que seus pés caibam confortavelmente - lembre-se que a ideia é você relaxar -, e água - na temperatura que mais te agrada. Com este primeiro passo pronto, é só adicionar os ingredientes do escalda pés da sua preferência, misturar e aproveitar.



### Anti-fúngico

- 4 gotas de óleo de melaleuca
- 4 gotas de óleo essencial de limão
- 1 colher de sopa de óleo de jojoba
- 1/4 xícara de bicarbonato de sódio

### Relaxante

- 200g de sal grosso do Himalaia
- 10g de flor de camomila
- 5g de flor de lavanda
- 5 gotas de óleo essencial de cedro
- 5 gotas de óleo essencial de lavanda

### Refreshante

- 100g de sal marinho grosso
- 30g de sal amargo (também conhecido como sulfato de magnésio ou epsom salt)
- 30g de bicarbonato de sódio
- 17 gotas de óleo essencial de lavanda
- 17 gotas de óleo essencial de capim-limão
- Pétalas de flores

### Desintoxicante

- 100g de sal grosso
- 10mL de óleo vegetal de abacate
- 4 gotas de óleo essencial de melaleuca
- 6 gotas de óleo essencial de hortelã pimenta
- 2 colheres de camomila
- 2 colheres de chá verde

### Pés doloridos

- 1/2 xícara de sal amargo
- 3 a 6 gotas de qualquer óleo essencial (se desejar)
- 1 colher de sopa de óleo de jojoba (em caso de adicionar o óleo essencial)

### Energizante

- 100g de sal grosso
- 10 gotas de óleo essencial de laranja doce
- 2 colheres de sopa de café em grãos
- 2 colheres de de sopa de hortelã
- 7 folhas de eucalipto





## Pele renovada: um guia completo sobre esfoliação facial! Descubra a diferença de cada tipo antes de fazer em casa



Renove as células da pele e tenha uma textura mais suave e um brilho natural. O Purepeople separou algumas dicas para te ajudar a entender melhor o que é esfoliação e como escolher o método mais adequado para a sua pele, confira!

Um dos passos que gera muitas dúvidas na rotina de cuidados da pele é o uso de esfoliante. Afinal, como esfoliar a pele para deixá-la saudável e bonita? A esfoliação do rosto pode ser feita tanto nas peles mistas, oleosas e normais, como nas peles sensíveis, uma vez que ajuda a remover as células mortas.

Mas antes de realizar a esfoliação facial e ter uma pele renovada e viçosa, é preciso entender a diferença entre os tipos de esfoliação e como realizar cada uma. Assim você poderá escolher o método ideal para o seu tipo de pele.

Para te ajudar a entender me-

lhor como funciona a esfoliação na pele, o Purepeople preparou um guia para explicar as diferenças entre eles e como fazer. Não perca as dicas de 5 produtos que sugerimos após o passo a passo. Confira abaixo!

### O QUE É ESFOLIAÇÃO FÍSICA?

A esfoliação física é a mais comum hoje em dia. Através de pequenos grânulos (partículas), é possível esfoliar a pele através do atrito. Essas pequenas partículas dão a sensação arenosa ao toque quando usamos o esfoliante.

É possível encontrar diferentes esfoliantes físicos no mercado e principalmente para diferentes tipos de pele. Os grânulos presentes no esfoliante podem ser químicos, naturais, mais fininhos e até mais grossos.

**Alerta!** Ao utilizar o esfoliante físico é preciso fazer movimentos leves para não machucar o rosto e resultar em vermelhidões indesejadas ou alergia.

### COMO FUNCIONA A ESFOLIAÇÃO QUÍMICA?

O esfoliante químico já é considerado menos comum. Ele é composto por substâncias ácidas que rompem a adesão das células e aumentam a renovação celular. Esse processo gera uma descamação que ajuda a remover todas as células mortas do rosto.

Ele pode ser encontrado em diferentes formatos como em tônico, sérum, creme ou pomada. Na formulação do cosmético são mais usados o ácido glicólico, retinoico e salicílico.

Por não possuir grânulos como a esfoliação física, a esfoliação química não precisa ser "esfregada" na pele, basta passar como um creme comum.

Atenção! Por ser mais forte que o esfoliante físico, é preciso ter uma hidratação mais intensa após o uso.

### O QUE É A ESFOLIAÇÃO ENZIMÁTICA?

Considerada como a esfoliação menos comum dos três tipos de esfoliação, o esfoliante enzimático é mais suave e pode ser composto por substâncias sintéticas ou naturais. Essas substâncias ajudam a quebrar as células mortas do rosto e o sebo, "digerindo-as" da camada mais externa da pele.

Por ser suave, ela pode ser usada até em peles mais sensíveis. Mas é importante sempre consultar um dermatologista para entender o que funciona para cada tipo de pele.

### SAIBA COMO FAZER ESFOLIAÇÃO EM CADA TIPO DE PELE

A esfoliação facial não é um passo da rotina de skincare que precisa ser feita diariamente como a limpeza e a hidratação. Por se tratar muitas vezes de um produto mais complexo como o esfoliante químico, é preciso ter um intervalo de no mínimo uma semana entre as aplicações.

### 1) Peles mais oleosas ou acneicas:

A esfoliação ajuda a evitar a aparição de novas acnes e espinhas. Por isso, ela pode ser feita com mais frequência entre as demais, podendo ser feita uma vez na semana. Busque por produtos com ação anti-inflamatória e de preferência com compostos mais naturais.

### 2) Peles mais sensíveis:

Esses tipos de pele costumam ficar mais irritáveis facilmente com atrito, sendo assim, evite fazer esfoliação regularmente. Além disso, busque por esfoliantes com grânulos menores no caso da esfoliação física e sempre hidrate a pele após a esfoliação, isso ajuda a acalmar a pele.

### 3) Pele seca:

Não se engane! A pele seca também precisa de esfoliação. E através dela que é possível renovar as células mortas e ajudar a melhorar a textura da pele. Evite fazer a esfoliação com frequência muito alta, pois pode irritar a pele e assim como a pele sensível. É imprescindível manter a hidratação em dia.

### PASSO A PASSO DA ESFOLIAÇÃO EM CASA

Primeiro comece limpando o rosto com o sabonete de sua preferência ou que já está acostumada a usar e logo em seguida aplique o esfoliante. Massageie o rosto de maneira suave e em movimentos circulares para espalhar de maneira homogênea por toda área.

Não faça força pois pode irritar a pele e causar alergias, os movimentos precisam ser sempre leves e no caso do uso do esfoliante químico, é preciso ler o rótulo para entender a aplicação e o passo a passo de cada produto.

Após a aplicação e massagem com o esfoliante, lave a região sem deixar nenhum produto. Passe o seu hidratante favorito e pronto! Esse também é um ótimo momento para utilizar o tônico para abrir os poros para receber o hidratante.

## Esponjas de maquiagem: aprenda a usar e entenda a utilidade de cada uma na aplicação da make

As esponjas de maquiagem são grandes aliadas na hora da make. Com tantas opções, pode ser complicado escolher a certa para cada processo. Esse guia vai te ajudar a diferenciar cada tipo e você nunca mais vai se confundir!

Para que servem as esponjas de maquiagem? Feitas especialmente para facilitar o preparo das maquiagens, as esponjinhas podem ter diferentes formatos e serem feitas de diversos materiais. Cada uma das formas ajuda a aplicar os produtos em pontos estratégicos no rosto, dando um aspecto delicado e homogêneo.

Mas como escolher o formato ideal de esponja de maquiagem para a aplicação desejada? O Purepeople te ajuda com um guia resumido incluindo a diferença entre cada modelo de esponjinha e quando usá-las!

### ESPONJA GOTA: IDEAL PARA APLICAR BASE LÍQUIDA E CREMOSA

Com o formato semelhante a uma gota, tem base arredondada grande e uma ponta fina. Essa esponja é perfeita para a aplicação de bases líquidas e cremosas. Ela

pode ser usada para finalizar a base após o pincel, na aplicação de corretivos, iluminadores e também blushes cremosos.

A esponja gota pode ser usada de diferentes formas, mas a mais utilizada é com a ponta fina para alcançar cantinhos como a área interna do olho e a base arredondada para dar acabamentos maiores no restante do rosto.

### ESPONJA TRIANGULAR: BOA PARA ALCANÇAR PONTOS DE DIFÍCIL ACESSO

As esponjas triangulares são perfeitas para alcançar lugares de difícil acesso ou que necessitam de um cuidado maior ao aplicar a make e também para realizar contornos mais marcados e bem definidos como no nariz e abaixo da bochecha.

Normalmente elas costumam ser vendidas em quantidade, podendo ser destinadas para funções diferentes para diversas aplicações.

### ESPONJA RETANGULAR: PRÁTICA PARA APLICAR BASE NA TESTA E PESCOÇO

Por ter uma superfície maior

que as demais esponjas anteriores, ela pode ser usada para aplicar base em partes maiores do corpo como testa e pescoço. O ideal é usá-la com maquiagens líquidas e até mesmo com produtos voltados para makes mais artísticas.

Não precisa ter habilidade ou saber técnicas para utilizá-la, uma vez que o seu formato é mais genérico e o controle maior pelo tamanho, porém, ela não é ideal para aplicações mais delicadas.

### ESPONJA EM FORMATO PINCEL: DÁ MAIS FIRMEZA NA APLICAÇÃO DA MAKE

Unindo a esponja em formato gota com o pincel, essa esponja é o melhor dos dois mundos. O cabo do pincel facilita o manuseio, além de proporcionar mais firmeza durante a produção da make.

A esponja em gota na ponta ajuda a aplicar a maquiagem em áreas mais estreitas do rosto, dando um acabamento delicado e homogêneo.

### ESPONJA ACHATADA: IDEAL PARA APLICAR PÓ E SELAR A MAQUIAGEM

Você já comprou algum pó facial e a embalagem já vinha com uma esponjinha redonda dentro? A esponja achatada, principalmente em formatos arredondados são perfeitas para aplicar pó na maquiagem e selar todo processo. O formato ajuda na aplicação uniforme pela maquiagem e não requer grande habilidade.

### ESPONJA DE SILICONE: BOA PARA BASE, CORRETIVO, ILUMINADOR E BLUSH CREMOSO

Um dos materiais mais usados para fabricar as esponjas de maquiagem são a espuma de látex e o silicone que auxiliam na hora de fazer a make perfeita.

As esponjas de silicone são maleáveis e transparentes, podem ser usadas com bases, corretivos, iluminadores e blushes líquidos e cremosos. Por sua composição mais lisa e homogênea, a esponja não absorve produtos, sendo fácil de higienizar.

Práticas, elas podem ser usadas para qualquer etapa da maquiagem além de ser simples de lavar, poupando tempo e esforço na pós maquiagem.



# DICAS

## 7 tendências de moda que são atemporais e valem o investimento

Antes de falarmos em tendências de moda, é sempre importante ressaltar que, a não ser que ela tenha muito a ver com o seu estilo pessoal, nem sempre é uma boa ideia investir em todas, pois a grande maioria delas é passageira e, muitas vezes, somos motivadas pelo impulso de adquirir algo apenas porque está no hype — por exemplo, apesar de eu achar a trend dos brilhos e paetês muito bonita, não acredito que ela converse com os meus looks do dia a dia, então posso até comprar um cropped ou saia nesse estilo, mas sei que após algumas semanas de euforia, o destino dessas peças é o fundo do meu armário.

No entanto, existem algumas tendências que valem o investimento por serem atemporais e clássicas, ou seja, deixaram de ser algo momentâneo e passaram a ser itens essenciais, e mesmo com alguns picos de relevância durante os anos, dificilmente elas cairão no esquecimento definitivo. Pensando nisso, separamos sete deles que estão em alta e que merecem sua atenção, pois são capazes de complementar os looks mais básicos e, claro, são bem estilosas. Vem descobrir quais são:



Foto: Amaka Hamelijnc (Reprodução/Instagram)

### Calças de alfaiataria

Demorou um tempo para que as calças de alfaiataria recebessem a devida atenção, já que elas sempre foram ofuscadas pelos jeans e quase sempre eram relacionadas, majoritariamente, ao universo masculino. No entanto, com o aumento da estética genderless, a silhueta social desse bottom ganhou um ar mais descolado e pode te acompanhar tanto em ocasiões mais formais, quanto nas mais despojadas.



Foto: Emili Sindlev (Reprodução/Instagram)

### Full denim

As peças em jeans, dependendo da sua qualidade, durarão uma vida inteira — eu tenho uma jaqueta que pertenceu ao meu pai e ela já dura há mais de 20 anos —, por isso, invista em jaquetas, calças, shorts e camisas que te acompanharão por muito tempo e que, certamente, complementarão seus looks. Além disso, combiná-los em looks full denim nunca é uma má ideia e a proposta do visual fica realmente fashionista.



Foto: Chanel McKinsie (Reprodução/Instagram)

### Trench coats

Os trench coats foram uma das maiores tendências de moda do último inverno e não é a toa, afinal esse casaco é elegante, versátil e o melhor de tudo: é realmente capaz de te proteger nos dias mais frios. Independente se o seu estilo for mais esportivo, sofisticado ou super moderno, essa terceira peça, apesar de mais cara, é um bom investimento e bem fácil de ser combinada — acredite, até leggings vão bem aqui!



Foto: Camille Charriere (Reprodução/Instagram)

### Camisa branca

Outra peça que ganhou mais destaque no cenário street style nos últimos tempos foi a camisa social, em especial as brancas e as verdes. Ok, uma versão colorida é tentadora, principalmente durante as estações de veraneio, porém a branca será sempre a grande clássica e favorita, especialmente quando falamos em looks de trabalho — ah, apesar da sua fama mais social, nada te impede de colocá-la em um look bem criativo e mais casual, esse é o poder de uma peça prática e neutra.



Foto: Matilda Djerf (Reprodução/Instagram)

### Botas de cano longo

Falando de sapatos, as botas de cano longo merecem um destaque nessa lista de tendências de moda que valem o investimento. Tudo bem que elas são mais restritas aos dias frios, mas, com certeza, elas têm muito potencial de entrar na sua lista de calçados indispensáveis do inverno.



Foto: Lauren Licup (Reprodução/Instagram)

### Loafers

Outro sapato que também caiu nas graças das fashionistas nos últimos meses é o loafer, que acompanha especialmente o mood old money e preppy. Mesmo sendo mais "arrumadinho", isso não impediu que ele fizesse parte de produções menos formais também. Apesar da versão tratorada ter recebido mais destaque, o modelo tradicional não é de se jogar fora.



Foto: Yolande Macon (Reprodução/Instagram)

### Vestido midi breezy

Por último, mas não menos importante, os vestidos midi com aquela pegada loose e fresca são um dos itens queridinhos da primavera, ainda mais por conta do seu corte super romântico. Mas não se deixe enganar, querida leitora, essa peça pode ser estilizada de inúmeras formas e combina com botas de cowboy, tênis e sapatilhas também. Além disso, mudando os acessórios, você conseguirá muitos looks diversos e interessantes.



# Dicas Gastronômicas

## Quer um almoço prático? Veja essas 5 receitas de uma panela só

### Frittata de batata com abobrinha

#### Ingredientes:

- 3 batatas pré-cozidas raladas
- 1 abobrinha pequena ralada
- 4 ovos
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 100g de queijo muçarela ralado
- 100g de presunto ralado
- 1 colher (café) de fermento em pó
- Sal e cheiro-verde picado a gosto
- Azeite para untar

#### Modo de preparo:

Em uma tigela, misture a batata, a abobrinha, o ovo batidos, a cebola, o alho, a muçarela, o presunto, o fermento, sal e cheiro-verde. Despeje metade da mistura em uma frigideira untada, tampe e leve ao fogo baixo, sem mexer, até firmar e dourar dos dois lados, virando na metade do tempo. Retire e repita o procedimento com a mistura restante. Pronto, agora é só servir!



### Macarrão de panela de pressão

#### Ingredientes:

- 1/2 xícara (chá) de bacon em cubos pequenos
- 2 xícaras (chá) de carne moída
- Sal e pimenta-do-reino moída a gosto
- 1/2 pacote de massa tipo parafuso
- 1 cubo de caldo de galinha
- 1 caixa de molho de tomate pronto (520g)
- 2 xícaras (chá) de creme de leite fresco
- 2 xícaras (chá) de água fria
- Queijo parmesão ralado para polvilhar

#### Modo de preparo:

Em uma panela de pressão grande, em fogo médio, frite o bacon até soltar toda a gordura. Coloque a carne moída e frite até dourar. Tempere com sal e pimenta. Desligue a panela e adicione a massa, o caldo de galinha, o molho de tomate, o creme de leite e a água. Tampe a panela, abaixe o fogo e cozinhe por 5 minutos após iniciada a pressão. Abra a panela, acerte o sal se necessário, deixe descansar 5 minutos e sirva em seguida polvilhado com parmesão.



### Carne de panela na pressão

#### Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1,5 kg de coxão duro em cubos médios
- 2 cebolas cortadas em 4 partes
- 1 colher (sopa) de alho picado
- 6 tomates cortados em 4 partes
- 2 cubos de caldo de costela
- 1 lata de cerveja
- 1,5 kg de batata em pedaços grandes
- 4 cenouras cortadas em rodela
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 xícara (chá) de salsa picada

#### Modo de preparo:

Em uma panela de pressão grande, em fogo alto, aqueça o óleo e frite a carne até dourar. Adicione a cebola, o alho e o tomate e frite por mais 3 minutos. Acrescente o caldo de costela e a cerveja. Tampe, diminua o fogo para baixo e cozinhe por 15 minutos após iniciada a pressão.

Abra a panela e coloque a batata e a cenoura. Tampe e cozinhe por mais 5 minutos. Tire a tampa novamente e tempere com sal e pimenta. Se a batata não estiver macia, deixe cozinhar destampada. Transfira para uma travessa e polvilhe com a salsa antes de servir.



### Vaca atolada

#### Ingredientes:

- 1,5 kg de costela bovina em pedaços
- 4 dentes de alho picados
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 2 cebolas picadas
- 4 tomates picados
- 2 cubos de caldo de carne
- 1 kg de mandioca em pedaços

#### Modo de preparo:

Tempere a costela com o alho, sal e pimenta. Aqueça uma panela de pressão com o óleo, em fogo alto, e frite a carne até dourar. Junte a cebola, o tomate, o caldo de carne e refogue por 5 minutos. Cubra com água, tampe e cozinhe por 25 minutos em fogo baixo, após iniciada a pressão. Desligue, deixe a pressão sair naturalmente e abra a panela.

Adicione a mandioca, cubra com mais água, se necessário, tampe e cozinhe por mais 25 minutos em fogo baixo, após iniciada a pressão. Desligue, deixe a pressão sair naturalmente e abra a panela. Volte a panela ao fogo médio, tempere com sal, pimenta e cozinhe até a costela e a mandioca amaciarem. Transfira para uma travessa e sirva polvilhado com cheiro-verde.

