

# REVISTA MOMMYS

TUDO SOBRE O UNIVERSO MATERNO E INFANTIL - ED.2 - SETEMBRO 2016



## PRÉ NATAL ODONTOLÓGICO: A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE BUCAL NA GESTAÇÃO

### TAMBÉM NESSA EDIÇÃO:

♡ Dúvidas sobre moda? Marina Lenk esclarece.

♡ Menos rótulos, mais amor: adoção

♡ Perfil Mommy com Ana Paula Bicalho

♡ Cantinho do Papai: O mundo de Mel

# Arcor Apresenta

*Sua exclusiva linha de tabletes amargos.*



ALTO PERCENTUAL DE CACAU.

TENDÊNCIA MUNDIAL DE CONSUMO.

GRANDE IMPORTÂNCIA DE VENDAS PARA A LINHA DE TABLETES ARCOR.

CONHEÇA A LINHA COMPLETA:



## EXPEDIENTE

### Diretora Executiva:

Mariana Bicalho  
mariana@revistamommys.com.br

### Editora e Jornalista Responsável:

Carol Bernardes  
carolbernardes@revistamommys.com.br

### Comercial:

Gabriela Bicalho  
comercial1@revistamommys.com.br

### Projeto Gráfico e Diagramação:

AD Gerais Comunicação e Design  
fabiana@adgerais.com.br

### Colaboradores dessa Edição:

Aline Fraga  
Ana Ataíde  
Ana Paula Bicalho  
Fernanda Prates  
Hatanne Sardagna  
Júnior Fonseca  
Livia Soares  
Luciana Neves  
Luiza Fiorini  
Vinícius Digênova

### Foto Capa:

Sheyla Pinheiro

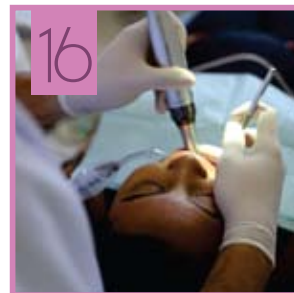
### Fale com a revista:

contato@revistamommys.com.br

Os textos assinados são de responsabilidade do autor e não refletem, necessariamente, a opinião da revista. Não é permitida a reprodução total ou parcial dos textos, por qualquer meio, sem prévia autorização.

## SUMÁRIO

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Editorial                                         | 4  |
| Entrevista com Marina Lenk: Moda                  | 6  |
| Palavras que Alimentam                            | 12 |
| Capa: Pré Natal Odontológico                      | 16 |
| Aconteceu no Mommys do Face: Relatos sobre adoção | 22 |
| Maternidade e Autoestima                          | 26 |
| Mommys em Cena                                    | 28 |
| Pedacinhos das Mommys                             | 30 |
| Tempo de Celebrar                                 | 32 |
| Criança Saudável é Criança Feliz                  | 34 |
| Você sabe como organizar o quarto do seu bebê?    | 40 |
| Cantinho do Papai                                 | 44 |
| Perfil Mommy                                      | 51 |





## UMA NOVA EDIÇÃO, FEITA PRA VOCÊS E COM VOCÊS.

Após o sucesso do nosso lançamento e o carinho com que a Revista Mommys foi recebida, eu não poderia começar de outra forma, a não ser dizendo obrigada!

O feedback de vocês, leitores, nos dá energia para fazermos sempre o nosso melhor.

A segunda edição, não diferente da primeira, foi pensada e preparada com muito cuidado e com o sabor especial de estar fazendo algo junto de vocês. Lemos cada comentário, acatamos sugestões, processamos críticas e estamos, a cada dia, amadurecendo o nosso projeto para apresentar sempre uma revista melhor do que a anterior para vocês.

Essa edição vem recheada de muita informação, dicas e uma novidade: a cada edição teremos um Perfil Mommy, uma maneira que encontramos para conhecer um pouco mais sobre você, mommy querida, através de perguntas curtas e respostas certeiras.

Boa leitura e até a próxima!

**Mariana Bicalho**



Amei duas coisas em especial: o texto da Aninha (achei fofo demais! Não sabia que ela escrevia tão lindamente) e a participação do Vinícius. Sensacional! Sucesso pra vocês!

Livia Mafra

Matérias com bom conteúdo e bem estruturadas. Que venha a próxima edição com mais informações úteis. Sucesso para vocês!!!

Raquel Orsini

A Revista ficou realmente linda, linguagem leve, de fácil entendimento e temas que nos deixaram com gostinho de “quero mais”. Parabéns por tornar o sonho de todas as mommys realidade.

Juliana Capobianco

Acabei de receber a edição nº1 da revista.... Já devorei!!! Que delícia de leitura, leve, descontraída, intimista e interessante... Nos prende a atenção. Visual clean..... Amei!!!

Odete Bittencourt

Que lindeza de revista que acabei de receber no meu email.

Parabéns Mariana Bicalho. Assuntos relevantes e as poucas matérias que li até agora... delícia de ler e entender .

Aline Fraga, você brilha. Estava precisando ler tudo aquilo que você colocou na editoria que você é responsável. Doida para as próximas dicas. Quero saber sobre tudo...dietas... manchas...

Val Gonçalves

O conteúdo está fantástico e também fiquei feliz com a proporção matérias/colunas X anunciantes! Parabéns! A maior e melhor surpresa pra mim foi o artigo da Aninha Carolina Moura Ataíde. Sensacional!!! Muito bem redigido e sensível.

Thais Alencar

Amei!!!! Li tudo... Adorei as entrevistas/ matérias.... Gastaram uma pagina inteira pedindo doação de medula... Me emocionei.... Vocês estão de parabéns!!!! Que Deus abençoe tudo e todas!!!!

Graziela Lemos

# MULHERES COM ESTILO

Foto: Vinícius Carneiro



A consultora de imagem Marina Lenk esclarece dúvidas comuns a todas as mulheres.

Por Marina Lenk

Fotos: Fabiana Cristina | Produção de Moda: Villa B

## Quais são as peças indispensáveis para compor um guarda-roupa e fazer vários looks diferentes?

Considero essas 4 peças indispensáveis no guarda-roupa: t-shirt, calça jeans, blazer e scarpin. A calça jeans e a t-shirt são despojadas e o blazer e o scarpin mais clássicos. São peças versáteis, possibilitam vários looks e, combinadas entre si, proporcionam um visual moderno.



Look versátil e coringa: blazer, t-shirt, calça jeans e scarpin.

## Quais tipos de estampas podem ser utilizadas para cada tipo de corpo?

Algumas estampas têm efeito dilatador e devem ser evitadas por mulheres que estão acima do peso. Quanto maior o formato da estampa, mais dilata e engorda. Para as magrinhas pode ajudar. Por exemplo, quem tem a perna muito fina, pode usar uma calça estampada que dará um efeito de pernas mais grossas. Listras horizontais engordam e listras verticais têm efeito alongador, emagrece. Um corpo formato pêra, mais comum entre as brasileiras, deve usar as estampas na parte de cima do corpo e evitar este efeito de volume na altura do quadril.

## Existem roupas que disfarçam os quilinhos extras, principalmente quadril largo?

A dica para disfarçar alguma parte do corpo que você não goste é chamar atenção para outra parte do corpo. Se o quadril for muito largo, chame

atenção para os ombros, use acessórios próximos ao rosto, como brincos e colares. Para disfarçar os quilinhos extras, use looks monocromáticos, linhas verticais e salto para alongar.

### **Qual o melhor tipo de roupa para ser utilizado no pós-parto, no caso de recebermos visitas e eventuais saídas com o bebê?**

A melhor roupa no pós parto é a mais confortável, portanto, evite calças apertadas e invista nos vestidos leves, com abertura de botão, fáceis para amamentar.

### **Como usar cintos para compor o visual?**

Os cintos deixam o visual bem feminino e não saem de moda. São ótimos para marcar a cintura, mas os modelos grossos devem ser evitados por mulheres de quadril largo, pois cria mais volume na região. Uma dica importante: se você deixar o passante da calça/short à mostra, use cinto. Os lenços também podem

ser usados como cinto e dão um efeito muito moderno.



*Shortinho com cinto: visual bonito e moderno.*

### **Que tipo de calça é mais adequada para disfarçar pernas finas? E pernas grossas?**

Para disfarçar as pernas finas use calças com estampas ou texturas. Os modelos ideais são o boyfriend e destroyed (com rasgados, pois cria volume).

As calças lisas, sem estampas, de cores escuras, disfarçam as pernas grossas. As calças flares e retas são as ideais.



*A calça estampada é perfeita para criar volume em pernas mais finas.*

## **Como utilizar lenços para deixar o look mais charmoso?**

Os lenços podem mudar completamente um look. As amarrações no pescoço são as mais comuns, mas podem ser usados como cinto, amarrados no chapéu ou punho, fazendo um efeito de pulseira.

Experimente colocar um look monocromático, todo preto ou total jeans, com um lenço de acessório, fica um charme!

## **Tem como nos vestirmos bem gastando pouco?**

Claro! Atualmente encontramos peças boas em lojas de departamento com preços acessíveis, de modinha ou clássicas.

A dica é não investir apenas em peças de modinha, pois essas enjoam rápido. Os acessórios podem ser encontrados em ótimos preços e podem transformar um look, portanto, invista.

(...)

**Que tipo de roupa fica melhor em mulheres baixinhas? Elas podem usar saias?**

Todas as peças e truques com efeito alongador, para não achatar. Looks monocromáticos, saltos, listras verticais, decote V e colares compridos. As saias podem ser usadas, mas a dica para não achatar é usar sapatos nude ou que não tapem o peito do pé.

**Acessórios são essenciais para se montar um look bacana?**

Sim! Os acessórios podem transformar um look. Uma roupa básica pode se transformar com um maxi colar. Se a pessoa não for adepta a brincos e colares grandes, as bolsas e sapatos podem fazer a diferença na produção.



*Exemplo de visual básico que foi transformado pela utilização dos acessórios.*

# Como vestir e combinar PEÇAS ADEQUADAS ao formato de cada corpo



| Tipo Físico         | Características                                                                  | O que usar                                                                                                                                   |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Triângulo Invertido | Ombros mais largos que os quadris                                                | Calças, saias ou shorts estampados, com detalhes laterais ou bolso. Chamar a atenção para a parte de baixo do corpo.                         |
| Triangular ou Pêra  | Quadril mais largo que os ombros e cintura fina                                  | Blusas com detalhes nos ombros, mangas bufantes, babados ou bordados. Chamar a atenção para os ombros e rosto com o uso de acessórios.       |
| Retangular          | Cintura não definida, com poucas curvas ou nenhuma                               | Cintos para marcar a cintura. Vestidos e blusas transpassadas. Blazer e casacos com comprimento na cintura.                                  |
| Ampulheta           | Ombros e quadris proporcionais, com cintura fina                                 | Blusas que marcam a cintura<br>Saia fluidas ou evasê.<br>Cinto é um ótimo acessório.                                                         |
| Oval                | Formas arredondadas, volume no quadril, cintura e busto, com barriga proeminente | Alongar a silhueta usando decotes v e looks monocromáticos. Saia em corte reto ou A. Vestidos de caimento suave e transpassados para afinar. |



## OS ESFORÇOS QUE FAZEMOS

por Hatanne Sardagna

Os imensos esforços que fazemos para preencher pequenos detalhes da vida dos nossos filhos.

Para que eles tenham boas lembranças da infância. Mesmo que não possamos estar presentes fisicamente durante o dia inteiro, durante a semana, durante todas as atividades que desenvolvem na escola, queremos estar presentes em pensamento e no coração. Queremos que eles façam aquele trabalhinho para nos entregar pensando em nos fazer um agrado, querendo um sorriso como agradecimento. Queremos estar presentes nos detalhes, nas pequenas coisas que carregam consigo no dia a dia: um recorte de jornal, uma roupinha legal pra ir na sexta-feira, um lanchinho feito com

todo amor.

Certo dia cheguei na escola do meu filho e quando entreguei ele à professora, ela me perguntou:

- A roupinha branca pra coroação tá na mochila?
- Roupa branca? Coroação? Ué, mas ele é menino...
- Não viu o bilhetinho na agenda?
- Vi, mas não li... vi que era de coroação, achei que era para as meninas...
- Mãe, anjo não tem sexo... todos coroam aqui.
- Ai meu Deus, não trouxe nada... (especialmente roupas BRANCAS, que nunca mando para detonar na escola)

E é nisso que nos fazemos presentes. É assim que estamos perto dos nossos pequenos todos os dias e para sempre.

- Olha... traz na hora do almoço...a turminha dele é às 14:15.

Pronto, e agora? Não dava tempo de voltar em casa àquela hora. Tenho 1 hora de almoço, não ia dar tempo de voltar em casa, pegar a roupinha, levar na escola e voltar em tempo hábil.

Aí uma amiga do trabalho me sugeriu que fosse até uma lojinha baratinha perto do escritório, comprasse uma calça e uma blusa de malha branquinhas e levasse (só ir e voltar da escola dava tempo).

No meio da manhã tumultuada lá fui eu igual uma louca esbaforida ver se achava algo baratinho. Achei e ainda

pedi para a moça da loja passar para mim porque ia levar direto pra escolinha.

Na hora do almoço fui eu levar a roupinha branca. Entrego à professora:

- Não deu tempo de ir em casa, mas comprei uma roupinha simples, pelo menos para ele estar de branco junto com os outros, no espírito da coroação.

E fui embora aliviada...

Uma coisa boba, uma coisa muito simples. Ele certamente não saberia se estava ou não de branco, ele iria participar de qualquer forma. Mas eu quis que ele estivesse no climinha anjo.

E é nisso que nos fazemos presentes. É assim que estamos perto dos nossos pequenos todos os dias e para sempre.

Não será fisicamente, mas será no tempo que dedicamos ao bem estar deles, à saúde deles, à terem uma

infância plena e leve. Em algo que ele lembrar, lá na frente, adulto, “minha mãe costumava fazer assim, o meu era assim porque minha mãe gostava de tal forma...”

Minha mãe com certeza está ao meu lado em CADA GESTO que dedico ao meu filho. Eu a vejo em mim, às vezes até no tom de voz que eu uso com ele. Nas blusinhas que quero passar para ele não sair amarrotado. Nos lençóis cheirosos, nos pijaminhas fofos, no cuidado com os brinquedos.

Meu pai é toda a delicadeza das musiquinhas que eu canto para ele dormir. É cada comidinha simples e saborosa que eu faço pra ele. É cada pedacinho de carne que eu sopro para ele comer e não queimar a boquinha. É a tampinha da laranja que descasquei, pequeninha, para ele poder segurar.

Eles estão comigo o tempo todo, pois me deram o presente mais precioso que podemos dar a alguém: PRESENÇA.



Foto: Fabiana Cristina

Se não são 24h por dia, se são 10, 6 ou 4 horas. São horas dedicadas, preciosas, interessadas. Doadas e plenas.

Ele estará de branco no dia da coroação. Ele pode não se lembrar, mas EU vou me lembrar e saber que fiz com todo o meu amor!

E é isso que ele levará com ele para sempre.

Onde quer que ele vá, eu estarei lá.

### Hatanne

Mãe do Guilherme. Geminiana, ama fotografia e fala demais. A favor da maternidade real e possível. Sem culpas, sem extremismos. Para lembrar, compartilhar e não transbordar, escreve.

[www.facebook.com/enquantomeufilhodorme](http://www.facebook.com/enquantomeufilhodorme)



# Umamãozinha para você enfrentar seus desafios!

**Apoio jurídico para o desenvolvimento  
saúdável dos negócios.**

---

**Contabilidade sob medida para atender  
demandas fiscais, tributárias e de pessoal.**

---

**Contrato customizado, elaborado de  
acordo com as necessidades do cliente.**

---

**Equipe multidisciplinar e qualificada,  
garantindo efetividade das soluções.**

Conciliar a vida profissional com a pessoal é um desafio de toda mãe. Por isso, poder contar com os parceiros certos na hora certa é fundamental!

A Bicalho & Associados oferece assessoria jurídica e contábil para empresas de todos os portes e segmentos. Assim, sobra tempo para cuidar dos negócios e da família!

**Saiba mais: [www.bicalho.com](http://www.bicalho.com)**

**Bicalho & Associados**





# A IMPORTÂNCIA DO PRÉ NATAL ODONTOLÓGICO

Especialistas explicam os cuidados e a importância com a saúde bucal durante a gestação.

*Fotos: Sheyla Pinheiro*

No período da gestação, tornou-se cada vez mais comum o trabalho em conjunto entre diversas especialidades da área da saúde para promover o bem-estar da mãe e do bebê. A odontologia adota cuidados com a saúde da gestante e do bebê, sendo responsável pelo pré-natal odontológico.

Segundo Antonietta Mattos e Sérgio Mendes, dentistas e proprietários da clínica odontológica VipDent, é de suma importância que as grávidas tenham muito cuidado com a saúde bucal durante o período da gestação, pois há, cada vez mais, evidências sugerindo a existência de uma relação entre as enfermidades gengivais e o nascimento de bebês prematuros ou que nascem abaixo do peso normal. Os especialistas explicam que os problemas periodontais (que envolvem os tecidos de suporte dos dentes, como gengiva e osso) são os mais comuns durante a gravidez, devido ao aumento dos níveis hormonais, principalmente, a progesterona, que faz com que muitas mulheres



desenvolvam gengivite e aumento da sensibilidade na gengiva, ocasionando sangramento na escovação.

Na Clínica VipDent, os especialistas realizam um exame chamado Checkup Digital Preventivo, realizado através de uma minuciosa avaliação clínica aliada a um recurso tecnológico, que é uma câmera intraoral que aumenta em até 60 vezes a imagem, capaz de detectar o aparecimento de uma doença antes mesmo dos sintomas surgirem.

Capturadas as imagens de todos os dentes, o dentista analisa, cuidadosamente, cada uma, com o intuito de encontrar vestígios do início de uma doença. Em seguida, é

realizado um laudo apontando todos os problemas encontrados, com um plano de tratamento. Esse tratamento acontece de forma precoce, sem traumas, e isso permite visualizar e diagnosticar problemas em seu estágio inicial, o que possibilita a realização de intervenções, minimizando a dor. As imagens ficam armazenadas na clínica, para acompanhamento da evolução de cada caso, visando o controle da saúde bucal da paciente.

A especialista Antonietta Mattos aconselha que o ideal, caso a gravidez seja planejada, é ir ao dentista e resolver todos os problemas bucais antes de ficar grávida, mas que, mesmo assim, se faz necessária pelo menos uma consulta durante a gestação. A época ideal pra se marcar a consulta ao dentista é entre o quarto e o sexto mês de gestação. No primeiro trimestre são comuns náuseas e vômitos, que atrapalham o atendimento e, no último trimestre, pode ser desconfortável para a gestante devido ao posicionamento

da cadeira odontológica.

Dr. Sérgio Mendes ressalta que estudos revelam que um grande número de mulheres têm uma inflamação na gengiva durante a gravidez devido ao acúmulo de placa bacteriana. Os principais cuidados para que esse problema não ocorra são manter os dentes sempre limpos com uma escovação adequada e regular, principalmente na região do colo dentário (área próxima à gengiva), uso do fio dental regularmente e, além disso, uma boa alimentação, substituindo doces por alimentos integrais, verduras e frutas.

### **Radiografia e anestesia na gravidez**

A gestante em tratamento odontológico pode tomar anestesia, segundo Dra. Antonietta Mattos e Dra. Daniela Siqueira (odontopediatra da equipe VipDent). Elas esclarecem que existe um anestésico próprio indicado para as grávidas. Quanto à radiografia, as especialistas afirmam que, na maioria das vezes, é contra indicada durante o primeiro trimestre da gravidez, a menos

(...)

que seja absolutamente necessária (casos de urgências).

## Limpeza bucal dos bebês

Dr. Antonietta e Dra. Daniela esclarecem que a limpeza bucal dos bebês deve ser feita desde o nascimento. Desse início até a erupção dos primeiros "dentes de leite", a limpeza é feita com gaze ou fraldinha embebida em água filtrada, passando no rebordo gengival e língua. Nesse período, o bebê está na fase de sucção e essa limpeza é agradável pra ele. Após o nascimento dos primeiros dentinhos, pode-se continuar o uso da fralda ou então usar escovas de silicone colocadas no dedo da mãe. Quando os molares (dentes posteriores) aparecem, já está indicado o uso da escova com cabeça pequena e arredondada. Temos hoje, no mercado, escovas dentais próprias para cada idade. Desde o ano passado, através de novos estudos, o creme dental com flúor já pode ser introduzido desde o início da escovação dos primeiros dentes, podendo ser utilizado uma vez ao dia e na quantidade de um grão de arroz. 

A VipDent Clínica Odontológica foi fundada em 2004, com a visão de se tornar referência na área odontológica na região de Vespasiano. Sua equipe está em constante evolução com as exigências do mercado, buscando sempre oferecer o que há de melhor aos seus clientes. Possui especialistas na área de endodontia, implantodontia, periodontia, odontopediatria, pacientes especiais, ortodontia e prótese. A clínica está localizada no centro de Vespasiano e, atualmente, passa por reformas de ampliação e modernização, para melhor atender seus clientes. Temporariamente, está funcionando em novo endereço:

Rua Nossa Senhora de Lourdes, 205, Centro.

Tel: 3621-0464 | Whatsapp: 99309-7142

Site: [www.vipdent.com.br](http://www.vipdent.com.br)

Facebook: [/clinicavipdent](https://www.facebook.com/clinicavipdent)

**Dr. Sérgio Luciani Neves Mendes**, CRO-MG 27.206. Graduado pela Universidade de Itaúna, em dezembro de 2000. Pós graduado em Periododontia pela Universidade de Itaúna, em dezembro de 2001. Pós graduado em Implantodontia pela FEAD, em junho de 2009.

**Dra. Antonietta Maria Alves de Mattos**, CRO-MG 29.088. Graduada pela Universidade de Itaúna, em julho de 2002. Pós graduada em Ortodontia e Ortopedia Facial pela Universidade de Itaúna, em julho de 2010.

**Dra. Daniela Siqueira Costa**, CRO-MG 29.058. Graduada pela Universidade de Itaúna, em julho de 2002. Pós graduada em Odontopediatria pela FAFEID – Faculdades Federais Integradas de Diamantina- MG, em abril 2005.



**PAMPULHA**

# MENOS RÓTULOS, MAIS AMOR

por **Fernanda Prates**



Foto: Sheyla Pinheiro

Quando a Revista Mommys foi lançada, fiquei muito feliz com a primeira edição. Pensei: a Mariana acertou em cheio, todos os assuntos muito pertinentes à maternidade. Na empolgação, mandei a ela uma mensagem sugerindo o tema “ADOÇÃO” e ela logo me respondeu que também estava pensando nesse tema para a segunda edição e havia lembrado de mim para falar sobre ele. Lógico que me dispus prontamente,

pois acho que o domino muito bem, afinal, sou mãe de dois.

Falar sobre adoção não é problema, o problema é o que falar sobre a adoção, uma vez que são tantos temas dentro de um só. Porém, como o lema do grupo Mommys do Face é a maternidade, resolvi seguir esse caminho, um caminho que todas no grupo conhecemos, afinal, nos tornamos mães a partir do momento que engravidamos e não quando temos os nossos filhos nos braços.

Quando decidi ter filhos pela adoção, descobri que não seria somente mãe, mas uma mãe adotiva. Mãe adotiva? Qual a diferença entre a mãe adotiva e uma mãe? Sim, mãe, porque não vejo ninguém falando mãe biológica, a não ser quando o assunto adoção está em pauta, aí a distinção fica clara. Mas a recíproca não é verdadeira. Percebi que, a partir desse momento, teria um rótulo cravado na testa.

E foram tantas as descobertas, muitas delas aconteceram muito antes de ter meu primeiro filho nos braços. Percebi

que eu já estava rotulada como mãe adotiva, graças às tantas perguntas e comentários, alguns beirando a comédia, outros tristeza, por ver que o preconceito é ainda muito marcante quando falamos em adoção. “Você é corajosa, hein?”, “Pegar filhos dos outros para criar?”, “Você vai querer conhecer a mãe?”, “Nossa, você deu sorte com esse menino (a)”, – porque já são dois – e a de sempre: “Você vai contar que eles são adotados?”. Respondo a todas, repetidas vezes, com cara de paisagem, porque tenho preguiça de ficar dando lição de moral. Não sou eu quem vai mostrar o preconceito embutido nessas falas. Deveria? Pode ser, mas não vou.

Voltando ao sentimento de maternidade, sempre quis ser mãe e nunca me preocupei de que maneira meu filho chegaria a mim. A ideia da adoção sempre foi viva em minhas opções. Quando eu e meu primeiro marido resolvemos ter filhos percebemos que teríamos dificuldades para engravidar e fomos procurar um tratamento. Simultaneamente, fizemos a nossa

inscrição na fila para adoção e decretamos: não importa como virá e, sim, que virá. Decidimos que a nossa única exigência seria a idade da criança, até 3 anos.

A minha primeira “gestação” durou 5 meses, desde a minha inscrição na fila até a ligação avisando que meu filho havia chegado. Aí faço um paralelo: a inscrição é o exame positivo e, a ligação, o rompimento da bolsa. O processo de inscrição para a fila é angustiante, talvez mais do que a espera em si. Passei por entrevistas, visitas na minha casa, fui avaliada se poderia ou não ser mãe (ora, eu é quem sei o que está dentro de mim). Quando uma mulher decide engravidar, não passa por uma bateria de questionários, nem entrevistas, nem visitas... Simplesmente o faz, independentemente de sua condição financeira ou estabilidade no casamento. Enfim, fomos aceitos e aí começam as semelhanças. A curiosidade em saber o sexo da criança, como serão suas feições, a angústia ao pensar se daremos conta

de cuidar de uma pessoinha tão dependente de nós... Que mãe nunca se pegou com esses questionamentos durante a sua gestação? Pois bem, eu também pensava nisso tudo. E, de repente, recebo o telefonema, o mais esperado de toda a minha vida! Nunca soube quando seria, apenas que aconteceria. A reação, a mesma de uma mulher a caminho do hospital para dar a luz: chegou o momento, choro, ansiedade, medo, curiosidade, todos os sentimentos, juntos e misturados, um turbilhão. Vai falar que não foi assim com você também?

Conhecer o meu filho e pegá-lo nos braços foi a sensação mais fantástica que já senti, um amor inexplicável! Foi instantâneo, sempre digo que foi como se um botãozinho tivesse sido ligado em mim, mas, outro dia, traduziram melhor esse milagre, disseram ser o sopro de Deus, e eu concordei. Não há explicação mais clara para um sentimento que nasce assim, tão de repente. E, desse dia em diante, para a sociedade, me tornei mãe, mas não somente mãe,

mãe adotiva.

A rotina passou a ser como se eu e meu filho fôssemos um animal raro: todos queriam ver quem era aquela alma boa e a pobre criança abandonada. Sim, é assim que as pessoas, em sua maioria, nos olhavam. Aquelas que proferiram as frases lá do início do texto. Fui aprendendo a lidar com essa realidade ao mesmo tempo em que aprendia a ser mãe. Compartilhando com outras mães, vi que as minhas preocupações eram as mesmas das delas, que as fases pelas quais o meu filho passava eram as mesmas dos filhos delas. A alegria por cada conquista, por menor que fosse, era pelos mesmos motivos... Percebi também que o amor, certamente, era o mesmo, pois somente o amor de mãe nos dá a certeza de que daríamos a nossa vida pela de outra pessoa.

E, agora, chego ao ponto: se as etapas são as mesmas, se os sentimentos são os mesmos, porque rotular? Para quê? Que diferença faz a

maneira com que os nossos filhos chegam a nós? O importante não é que eles chegam a nós? Que eles nos transformam? Que eles nos ensinam? Que por eles carregamos o mundo, se necessário? Então, mãe é mãe e pronto. Filho é filho e pronto.

**\* Há dois meses, eu e meu marido (estou no segundo casamento)**

**recebemos a Anna, com 7 dias de vida, uma menina linda. Meu marido tem dois filhos do primeiro casamento. Fico imaginando a cena: esses são Guilherme e Camila, meus filhos biológicos e essa é a Anna, adotada. Oi?! O amor que vejo que ele sente por ela me emociona.**

## De história para dormir, a livro infantil sobre adoção

Por Luciana Neves

Uma das grandes preocupações de quem adota uma criança é como contá-la que nasceu do coração. As mães mais velhas são capazes de compreender melhor, embora o cuidado em revelar a origem delas exija, igualmente, tato e delicadeza.

Sou mãe do coração de Marcelo, que chegou a minha família aos seis dias de vida. Quando ele completou dois anos, achei que deveria começar a introduzir o assunto adoção, embora ainda fosse um bebê. Eu e meu marido sempre defendemos contar a verdade e, quanto mais cedo melhor.

Foi assim que, em uma noite, ao colocá-lo para dormir, inventei uma historinha de um menininho que morava na nuvem e ficava lá de cima olhando as pessoas aqui embaixo, na Terra. Ele prestava bastante atenção. Em outra noite, fui surpreendida com ele me perguntando se o menino era ele e a moça tristonha, era eu. Marcelo me deu um abraço bem forte e me deixou encantada com sua reação.

Não tive dúvidas de que era necessário registrar a história em uma folha de papel para ser guardada em uma caixa de lembranças da infância, mas a minha



intuição, um dia, me soprou: por que você não escreve um livro, com ilustrações bem bonitas para ser compartilhado com a família?

Foi assim que surgiu o livro "O menino que morava na nuvem". Publicado pela Editora Ramalhete, todas as cenas foram confeccionadas com massinhas de modelar, pelas mãos talentosas do meu cunhado, Flávio de Souza, e fotografadas pela lente do meu marido Riva Moreira. É um livro cercado de muito amor. Meu desejo é que essa publicação ajude a outras famílias a contarem, com muito amor e carinho, aos seus filhos como é nascer do coração.

### Serviço:

O livro pode ser adquirido pelo site: [www.nuvemdeamor.com.br](http://www.nuvemdeamor.com.br) e está disponível também nas livrarias a R\$ 30.



## DE REPENTE 30

por Aline Fraga

De repente 30! Salvo exceções, a maior parte das mães desse século já estão na casa dos trinta. As preocupações e a falta de tempo fazem com que acabemos envelhecendo ou aparentando mais velhas do que somos. Essa é uma das queixas que mais recebo, sobre o envelhecimento ou a “piora” da pele após a chegada dos filhos, seja em razão do aparecimento de manchas ou por marcas e linhas de expressão. Nessa edição, quero falar sobre os tratamentos para envelhecimento tissular de melhor custo-benefício.

Já dizia a sabedoria popular: prevenir é o melhor remédio! Por isso, para o combate ao envelhecimento, não podemos deixar de citar o protetor solar. Invista em um bom e o reaplique pelo menos duas vezes ao dia. Hoje

temos várias marcas disponíveis, até mesmo com cor, substituindo o uso da base. As que eu testei e aprovei são: Adcos gel creme com cor (possui boa cobertura e textura agradável), Anthelios airlicium (toque sequinho e cobertura leve) e Minesol oil control (toque seco). Para retocar, indico as opções em pó compacto. Os que mais gosto são o Adcos e o Shiseido.

Para tratar a pele, algumas dicas são importantes: a primeira coisa é manter a pele limpa. Dependendo do seu tipo de pele, uma limpeza a cada 2 ou 4 meses é imprescindível. Nada adianta investir em cosméticos se a pele não está preparada para receber e absorver esses ativos.

Entre as opções de tratamentos *antiaging*, os que eu mais gosto são os

peelings. Existem muitos tipos, dos mais suaves e superficiais aos mais invasivos e restritivos. A indicação depende do grau de envelhecimento, tipo de pele, fototipo, estilo de vida e estação do ano. Nessa linha temos ainda o derma roller e os lasers ablativos.

Para flacidez gosto muito da radiofrequência e da carboxiterapia, que estimulam a produção de colágeno.

Paralelamente aos tratamentos em clínica, é de suma importância o **homecare**. Nada melhor na vida de uma mulher com mais de 30 do que o uso de uma vitamina c e um ácido retinóico. Visite sua clínica de confiança e peça as indicações que mais se adequam a você. De qualquer forma, para quem está sem tempo e sem grana, tenho algumas dicas:

- esfoliar a pele uma vez por semana ajuda na renovação celular e mantém o brilho. Para isso indico: peeling de hortelã da Adcos; peeling de laranja da Vitaderm (peles mais espessas),

clearskin da Avon (peles oleosas);

- lavar o rosto uma vez ao dia com um sabonete a base de ácido glicólico garante uma renovação celular mais eficiente.

Um roteiro básico:

- 1 - Higienizar a pele com sabonete ou leite de limpeza;
- 2 - Esfoliar;
- 3 - Tonificar;
- 4 - Aplicar a máscara de café e deixar agir por 20 minutos;
- 5 - Retirar com movimentos leves e circulares;
- 6 - Enxaguar e proteger a pele.

Máscara de café: 1 colher de mel (hidratante) + 1 colher de pó de café (estimulante e renovador).

Se testou e aprovou, me conte! Quero saber sua opinião. Beijos e até a próxima.

Aline Fraga, 30 anos, mãe de 2, empresária, Especialista Máster Internacional em micropigmentação, bacharel em Estética e Cosmética pela Universidade Salgado de Oliveira, pós graduada em Estética e Cosmetologia pela Universidade Gama Filho, apaixonada por atividade física, vida saudável, culinária fit e, é claro, maternidade.

**Redes sociais:**

Instagram: @alinefragaestetica;

Snapchat: alinefragastec

## PIQUENIQUE DE PRÉ LANÇAMENTO DA REVISTA MOMMYS

O piquenique de Pré Lançamento da Revista Mommys aconteceu no dia 09 de julho, no Espaço Corre Cutia (R. Eduardo Porto, 280, Cidade Jardim), de 09 às 12h e contou com a presença de muitas mommys queridas. Foi um sucesso! Famílias inteiras puderam se divertir e se deliciar com muita comida gostosa. Nossos parceiros brilharam!

**Parceiros:** Carrossel, Lets Celebrate, Salgaderia Delivery, TT Cake, Mirabolando, R&M Promoções e Eventos, Delívias, De cá pra lá, Belle Gourmet, Meu Pomar, Manjê Sucos, Sheyla Pinheiro, Cervejas Incríveis e Lili Pops



## LANÇAMENTO DA REVISTA MOMMYS

O lançamento da Revista Mommys foi um sucesso e aconteceu no Boulevard Shopping, no dia 23 de Julho, de 10 às 12h, no Foyer do Cinema. Mommys, parceiros, anunciantes e toda a equipe da Revista se reuniram e fizeram uma grande festa. Não perca o nosso próximo evento!

**Patrocínio:** Carrossel **Parceiros:** Mini Rouparia, Semax, Depyl Action, Top 10, Life Style, Shyela Pinheiro, Floricultura Marcelle



Fotos: Shyela Pinheiro



Alicia (3) e João Pedro (6m)  
Filhos da Adriana Ferreira



Lara (2)  
Filha da Marcela Diniz



Artur (1a 5m)  
Filho da Ana Paula Novato Raris



Heitor (4) e Cecília (2)  
Filhos da Renata Cristina



Maria Júlia (5) e Francisco (2)  
Filhos da Aninha Ataíde



Giovana (5) e Guilherme (10)  
Filhos da Ana Paula Bicalho

Quer ver a foto do seu filho aqui?

Envie para o e-mail [contato@revistamommys.com.br](mailto:contato@revistamommys.com.br)  
junto com seu nome, nome e idade do seu filho.

Fotografias de família e Newborn



TEL: 31-99292-7974

[www.adrianabotelhofotografia.com.br](http://www.adrianabotelhofotografia.com.br)



Lu Neves  
FOTOGRAFIA

(31) 9955.1661

[Luciananevesmoreira@gmail.com](mailto:Luciananevesmoreira@gmail.com)

Doces, bolos e  
personalizados



10% de  
desconto  
para mammys

Instagram: @docealegriadoces

Facebook: Doce Alegria doces

VALORIZE o  
seu OLHAR!

Lashes Co.  
Beauty company

Extensão de Cílios  
Design de Sobrancelhas  
Nail Design

Lashes Co. unidade Aprimori: R. Alvarenga Peixoto, 683 - Lourdes  
Tel.: (31) 3275-4384 | 99188-9106 ou 3090-5500 | 99787-5500

PATRÍCIA VILLELA

Semi Joias

Patrícia Villela

(31) 9 9182-5240 (tim)

(31) 9 8468-9907 (claro)

[f /patriciavillelasemijoias](https://www.facebook.com/patriciavillelasemijoias)

Villa B.

(31)99826.0838

Instagram: @villabmoda

Facebook: Villabmoda

Conheçam nosso site!

[www.talmaetafilhaloja.com.br](http://www.talmaetafilhaloja.com.br)



# O CONSUMO DE MEMÓRIAS E A FELICIDADE

por Aninha Ataíde

Já parou para pensar na quantidade de bens materiais que fazem parte da nossa rotina ao longo da vida? Quantos aparelhos celulares já tivemos, quantas televisões já entraram em nossa casa, quantos sapatos já passaram pelos nossos guarda-roupas (e muitos saíram, ainda com o solado bem novinho, diga-se de passagem), quantos livros e revistas estampam as nossas estantes?

Se formos parar para comparar os gastos que temos com a materialização do que achamos que são sonhos à quantidade de boas memórias que esses bens nos trouxeram, amiga minha, você vai se espantar com a capacidade de transformação rápida desses itens

do 'preciso urgentemente' para o 'para quê serve mesmo?'.

E é exatamente dessa forma que nos conectamos com os objetos. Coisas são efêmeras. Os sentimentos que elas nos proporcionam são muito passageiros. A novidade, indiscutivelmente, nos proporciona alegria (a não ser que a fatura do cartão de crédito te lembre, mensalmente, da loucura que você pode ter feito), mas, geralmente, nos traz uma sensação de bem-estar e satisfação muito confortante. Mas fato é: não nos trazem memórias.

Nenhuma 'coisa' gera, dentro da gente, emoções verdadeiras. Nada disso pode ser contado, com êxtase, em um almoço em família. Imagine

você contando com muita emoção, esbanjando o sentimento de realização, quando a cafeteira comprada on-line foi finalmente entregue. Não tem graça nenhuma, certo? E se tiver para você, no caso, não vai durar mais que alguns dias. Ao contrário disso, tenho certeza que os papos que esses cafés renderam foram muito mais prazerosos e recheados por boas risadas e deliciosas memórias. E quando falo de experiência não me restrinjo àquela que é individual. Diria que, pelo contrário disso, quando nos envolvemos e somos coadjuvantes, o sentimento só aumenta.

Organizar a festa de formatura do filho mais velho, realizar a comemoração de aniversário do pequeno, aquele almoço na casa da melhor amiga dos tempos de colégio somam uma infinidade de sentimentos que trazem à tona um misto de realização e felicidade que, quando comparados à tudo de palpável que temos, é menos

discutível que aquele 7 x 1 que levamos da Alemanha.

Nascemos e vivemos com a necessidade de nos relacionarmos. O ser Humano é sociável por condição e nada mais o sustenta de maneira tão saudável do que relacionamentos. E a felicidade, minha amiga, já disse Alex Supertramp, em “Na natureza selvagem”, só é verdadeira quando compartilhada.

Aninha Ataíde é sócia-proprietária do Carrossel Buffet Infantil e acredita que a família é a nossa maior conquista.



## A PRATICIDADE DO CONGELAMENTO

por Luiza Fiorini

É muito difícil encontrar pessoas que encarem o desafio Master Chef de lidar com uma cozinha e seus dilemas todos os dias. Muito difícil achar alguém que, só de olhar para os ingredientes na geladeira, monte pratos gostosos, inovadores, coloridos e nutricionalmente ideais. É difícil mesmo! Eu mesma me sinto cansada demais, diversas vezes, para encarar os ingredientes da minha geladeira. Para isso existem técnicas de conservação de alimentos que podem te ajudar a otimizar o tempo na cozinha, evitar o desperdício e manter uma alimentação saudável mais acessível ao dia a dia.

O CONGELAMENTO é a técnica de conservação mais usada atualmente e tem se tornado, inclusive, tema de

chá de fraldas. No chá de congelamento, cada convidado leva um prato para o freezer da grávida ou leva os alimentos para prepará-los e, esses, serão congelados a fim de facilitar os primeiros dias conturbados de quem acaba de parir. Morri de amores por esse modelo de festa!

Com um pouco de planejamento e através de técnicas corretas você vai se apaixonar e um freezer grande será seu sonho de consumo. Vejamos:

### **Alimentos Crus:**

- Folhas e talos podem ser congelados crus e usados para sucos diretamente do congelador ou usados em preparações cozidas (gosto muito de congelar

algumas folhas como couve, folhas de brócolis e espinafre no saquinho de congelamento e quebrá-las dentro do próprio saquinho para dar aquele toque verdinho em alguns pratos que precisam de uma cor especial). Não precisa nem ficar repicando nada. Depois de usar é só dar um nozinho na ponta do saquinho ou prender com um arame.

- Salsão, cenoura e abóbora podem ser congelados na forma que você for usar depois. Por exemplo: ralados, em cubos ou bem pequeninhos para sopa.

### **Branqueamento:**

Branquear é passar um alimento por uma rápida cocção e submetê-lo a choque térmico depois. Usamos, geralmente, para inativar enzimas que deterioram o alimento e para manter viva a cor e uma boa textura depois de descongelado. Para branquear um alimento é melhor já usá-lo do tamanho e formato desejado.

Para vegetais verdes, amarelos e laranjas, o ideal é salgar a água antes. Para vegetais brancos e roxos, coloque algum ácido como vinagre ou limão na água para que eles não escureçam.

### **Purês:**

Os purês facilitam muito a vida de quem gosta de uma sopinha no final do dia ou um escondidinho na hora do almoço. Abóbora, inhame, mandioquinha e batata doce fazem bons purês. Às vezes, podem ficar esfarelando ao congelar, mas, ao serem levados ao fogo, já voltam ao normal.

### **Massas:**

As massas congelam bem quando envoltas em bastante molho.

### **Arroz e feijão:**

Tá pra nascer dupla que salve mais que essa. Cozinhar 1 kg de feijão, refogar, dividir porções e congelar ajuda muito a programar a semana e não ter que ficar refogando feijão



todos os dias. O arroz não se compara ao novinho, mas ajuda muito, principalmente pra você que usa o tipo integral e esqueceu que tinha acabado.

### **Frutas:**

Frutas como banana, manga, abacaxi, mamão e morango fazem bons sorvetes quando batidos com paciência no liquidificador. Existe algo mais delicioso que tomar milkshake de banana congelada?

### **Carnes prontas:**

Sempre que fizer um prato com carne, faça a mais e congele uma parte. Preparações com molho mantêm melhor o sabor e não deixam a carne ressecar. Imagine só abrir o congelador e ter uma carne de

panela linda só esperando você levá-la ao microondas ou à panela?

### **Pães:**

Congele o pão e leve direto ao forno para descongelar. Ele fica como novo ao ser aquecido. Só respeite o tempo para a água evaporar e ele conseguir formar uma casquinha crocante novamente.

### **Lanchinhos:**

Pão de queijo, bolo pronto, massa de biscoito crua, pasteizinhos assados, mini pizza, hambúrgueres caseiros, nuggets caseiros, empadinhas e empadões são alguns dos muitos itens que você pode se programar para fazer de 15 em 15 dias e ir só reabastecendo conforme a necessidade.

A maioria dos alimentos dura três meses congelados, mas programe-se para que fiquem somente 15 dias. Pra mim, tudo que fica mais de um mês no congelador tem gosto de geladeira.

### **Para não esquecer:**

- Legumes e verduras podem ser congelados crus, branqueados ou cozidos, mas precisam, necessariamente, passar por calor para descongelarem. Não podem, simplesmente, serem colocados ao ar livre para descongelarem, pois, além do risco maior de contaminação, o alimento perde muita da sua real textura.
- Os alimentos frescos serão sempre mais saborosos que os congelados, menos a feijoada (essa fica melhor depois de congelada).
- A maioria dos alimentos dura três meses congelados, mas programe-se para que fiquem

somente 15 dias. Para mim, tudo que fica mais de um mês no congelador tem gosto de geladeira.

- Congelar não mata bactéria, ela apenas hiberna. Então, descongele na geladeira com antecedência, direto no fogo ou micro-ondas. Nada de colocar no sol. Bactéria ama calorzinho ambiente.
- Alimentos à base de creme de leite, batata, abobrinha ou berinjela não congelam bem.
- Na hora de congelar, retire ao máximo o excesso de ar. Ar dentro do pote ou saquinho produz cristais de gelo.
- Não congele nada saindo vapor. O vapor condensa e vira gelo na tampa, e excesso de água no seu alimento ao descongelar.

Luíza Fiorini é gastrônoma especialista em educação alimentar infantil. Dá cursos e palestras para crianças, adolescentes e pais, sempre com o objetivo de desenvolver bons hábitos de alimentação e consumo. Ela também é uma das embaixadoras do Food Revolution Day no Brasil, um projeto que estimula a volta à comida de verdade. <http://alimentacaoinfantil.org/>

# maniaQcola

Adesivos decorativos personalizados



*Decoração é qualidade de vida!*



/maniaqcola



@maniaqcola



Tatiana (31)98794-6541

maniaqcola@yahoo.com.br



**Nelly Cunha**  
**STUDIO DE BELEZA**

*Especialista em  
cabelos loiros*



Rua Ártica, 190, Caiçara - Belo Horizonte / MG. Tel: (31) 3492-0504



Nem sempre é fácil sonhar e fazer planos mas,  
com um **BOM PLANEJAMENTO**, você pode  
**VOAR CADA VEZ MAIS ALTO.**

A consultoria em **FINANÇAS PESSOAIS** tem como principal objetivo ajudar a família a fazer um uso adequado do seu dinheiro, permitindo a satisfação das necessidades da família de acordo com as suas prioridades. A capacidade de analisar a melhor alocação do dinheiro no tempo é um dos principais instrumentos de sucesso de qualquer cidadão. A maneira responsável e profissional em lidar com os recursos financeiros permite o equilíbrio no orçamento e o alcance de metas de curto, médio e longo-prazo.

Pedro Resende é formado em Administração de Empresas e possui experiência de mais de mais de 10 empresas líderes de mercado, atuando no segmento de consultoria financeira e empresarial. Desenvolve soluções mercadológicas ou de finanças pessoais, de acordo com a necessidade e perfil de cada cliente.

PLANEJE-SE PARA AUMENTAR SUA QUALIDADE DE VIDA E SATISFAÇÃO PESSOAL

ENTRE EM CONTATO:  
Tel: (31) 9 9158-8219  
E-mail: [contato@pedroresende.com.br](mailto:contato@pedroresende.com.br)



Pedro  
Resende  
consultoria financeira e empresarial



# VOCÊ SABE COMO ORGANIZAR O QUARTO DO SEU BEBÊ?

Por Livia Soares

Olá!

Hoje em dia, muitas mães optam por comprar os itens do enxoval do bebê no exterior, que vai do recém-nascido até 2 anos ou mais. Com tanto volume fica difícil organizar tudo de forma prática.

Selecionei as melhores dicas para ajudar você a organizar o quarto do seu bebê de forma prática e funcional.

Vamos ao passo a passo?

A primeira coisa a se fazer é esvaziar o armário e separar as roupas por idade.

Com o armário vazio, é importante limpar todo o espaço com pano úmido. Evite o uso de material de limpeza para não deixar cheiro ou resíduo.

Identificar as roupas por tamanho é fundamental para facilitar o uso e ganhar tempo. Separe as roupas e calçados da seguinte forma: RN, 0 a 3 meses, 3 a 6 meses, 6 a 9 meses, 9 a 1 ano, acima de 1 ano.

Os maleiros podem ser usados para guardar os produtos de puericultura, fraldas que muitas mães ganham no chá de fraldas e as roupas maiores. As roupas maiores devem ser guardadas em capas de TNT ou sacos à vácuo, devidamente etiquetadas com o tamanho.

Fotos: Acervo pessoal Livia Soares



Os cabideiros devem ser usados para pendurar vestidos, camisas, macacões e casaquinhos. É legal usar um divisor ou etiquetas para identificar os meses das roupas.



As prateleiras devem acomodar as fraldas, mantas, conjunto do berço, roupa de cama e banho. Se tiver espaço, o enxoval da cama da babá também pode ficar na prateleira.



As gavetas devem organizar os produtos de cuidado diário com o bebê e as roupinhas separadas por tamanho (bodies, calças, bermudas, short, etc).

Exemplo:

**Gaveta 1** – pomadas, fraldas, higiene.

**Gaveta 2** – paninho de boca, meias, babadores, luvas.

**Gaveta 3** – roupas de RN a 3 meses

**Gaveta 4** – roupas de 3 a 6 meses



Os bebês crescem muito rápido e, por isso, o guarda roupa é trocado basicamente de 3 em 3 meses. O ideal é que haja um rodízio entre as gavetas, portanto, as roupas devem sempre ser organizadas de cima para baixo, ou seja, na última gaveta ficam as roupas maiores e, nas primeiras, as roupas em uso no momento.

Gostaram? Espero ter ajudado vocês.

Um abraço e até a próxima.



Livia Soares, casada e mãe da Júlia de 2 anos e meio, é Fonoaudióloga formada pela PUC-Minas, com Pós Graduação em Fonoaudiologia Estética da Face pelo Cefac-SP. Consultora de Imagem e Maquiadora formada pelo Senac-MG, formação em Organização de Closet pelo Senac-MG. Certificada como Organizadora Profissional e Baby Organizer pela OZ/SP e em Gestão Residencial e Rotina Doméstica pela AFduo/SP.

www.elegre.com.br  
Contato: 31 99205-3445  
Instagram: @elegere\_organizacao  
Facebook: /elegereorganizacao



*Promoção para leitoras  
da Revista Mommys*

Corte +  
Escova



R\$ **40**



**ELIANA ARAÚJO**

BELEZA E ESTÉTICA

(35) 3484.6494



# *Desenvolve-Ser*

Reiki & Life Coaching



**Irina F. Holtzapple**

Terapeuta em Reiki & Professional Coach

irinafer1@gmail.com

(31) 9 9427-3301 | 3568-8747



desenvolve-ser



Foto: Arquivo Pessoal

## RISOTO DE LIMÃO SICILIANO E MEDALHÃO DE FILÉ COM MOLHO DE JABUTICABA E AMORA

Rendimento: 4 porções

Olá Mommys!

Hoje vamos de uma receita que agrada a maioria das pessoas, além de ser uma oportunidade de aprendizado para quem está iniciando na cozinha. O tradicional risoto.

Para acompanhá-lo, fiz um medalhão de filé com molho de jabuticaba e amora.

Pra quem gosta do contraste do doce com o salgado e ainda o cítrico do limão siciliano, é perfeito!

Vamos lá!

### RISOTO DE LIMÃO SICILIANO

#### Ingredientes:

- 2 xc de arroz arbóreo
- 2 xc de vinho branco seco
- 1 cebola grande picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de sopa de manteiga gelada
- 150 gr de queijo parmesão grana padano ralado
- 100 gr de queijo brie picado
- azeite de oliva
- suco de 2 limões siciliano (reserve a raspa das cascas)
- 1 colher de chá de açafrão em pó
- sal a gosto

**Caldo de Legumes:**

Coloque 1 e 1/2 litro de água em uma panela já com o açafrão. Acrescente os legumes: 1 talo de alho poró, cenoura, 2 dentes de alho, 1 talo de salsa e 1 cebola. Deixe ferver e cozinhe por, aproximadamente, uma hora.

**Preparo:**

Aqueça o azeite em uma panela. Refogue a cebola até ficar transparente. Coloque o alho picado. Acrescente o arroz, refogue por alguns minutos e despeje o vinho branco para soltar o amido. Deixe evaporar o álcool. Vá acrescentando o caldo de legumes (peneire para retirar os resíduos dos legumes) com uma concha, de duas em duas. Conforme for secando, coloque mais.

Vá mexendo e sentindo o ponto do arroz. Aproximadamente 15 minutos para ficar al dente.

Coloque o suco dos 2 limões.

Use as últimas conchas de caldo para deixá-lo bem molhadinho.

Acerte o sal (deixe bem leve pois ainda tem o queijo e a manteiga).

Abaixe o fogo. Coloque o queijo parmesão ralado, o brie picado e mexa para incorporá-lo ao arroz, até derreter. Acrescente a manteiga no centro da panela, desligue o fogo e tampe por alguns minutos.

**Medalhão de filé com molho de geléia de jabuticaba e amora****Ingredientes:**

- 4 medallhões de filé mignon
- Sal e pimenta do reino moída na hora
- Alecrim
- Tomilho
- 1 colher de sopa de manteiga
- azeite de oliva

**Molho:**

- 60ml de vinho tinto Malbec
- 60ml de vinagre Balsâmico
- 2 colheres de sopa de geléia de amora com jabuticaba (A Queensberry tem uma maravilhosa)
- Alecrim
- Tomilho
- Pimenta rosa

## Preparo:

Os medalhões de filé devem ter, aproximadamente, 4 cm de espessura.

Tempere os filés com sal, pimenta do reino, alguns ramos de tomilho, alecrim e um fio de azeite.

Deixe descansar por 20 minutos.

Em uma frigideira bem quente, aqueça um fio de azeite e a manteiga, sele os medalhões, inclusive as laterais (para carne ao ponto para mal passada, aproximadamente, 5 minutos de cada lado) iniciando em fogo alto e, depois, em fogo médio. Reserve-os.

Na mesma frigideira com a borra da carne, em fogo médio, coloque a manteiga, um pouco de azeite, o vinho tinto, o vinagre balsâmico, a geléia, o alecrim e o tomilho, algumas pimentas rosas e deixe ferver até o molho reduzir e encorpar. Acerte o sal.

Retire os ramos de alecrim e tomilho da panela e desligue o fogo.

## A montagem do prato:

Em uma metade do prato coloque o risoto e, na outra, o filé com o molho de jabuticaba e amora por cima.

Decore o risoto com raspas de limão siciliano e um fio de azeite.

Coloque um ramo de alecrim sobre o filé.

Bom apetite!



Vinícius Digênova é pai do Bê e marido da Gaby. Cozinheiro amador, gosta de sempre aprender uma receita nova, ama temperar carnes, frutos do mar e não vive sem uma comidinha mineira! Mais receitas no instagram @vinacozinha

# O MUNDO DE MEL PRÓLOGO

Por Júnior Fonseca

- Mastá...

Quando ele olhou para a gente com aquela cara boa, os olhos por cima dos óculos e estendeu a sua mão para nos cumprimentar foi o último instante antes de infinitos segundos de uma longa espera que duraria 39 semanas. Tudo bem que foi meio estranho receber a notícia de um gastroenterologista, mas, ao longo deste espaço na “Mommys”, vocês perceberão que o extraordinário e o excêntrico permeiam a vida desse colunista.

A verdade é que a confirmação da paternidade soou estranho. Até que ela começou certinha, fomos ao ginecologista e tome ácido fólico. Fizemos nossa parte, para que o resultado final fosse alcançado mais rápido. Mas o anúncio da chegada da pequena Mel, (Mel

Foto: Arquivo Pessoal



Júnior Fonseca

mesmo, não diminutivo de Melissa ou Melinda, como alguns possam supor), feito por um gastro ao invés de um ginecologista foi hilária.

No fundo e, até hoje, eu fico pê da vida com quem inventou a nomenclatura para os testes de gravidez. Sinceramente, eu tenho vontade de trucidar quem complica as coisas. Para quê, gente? Para quê complicar uma coisa que precisa descomplicar? Será que quem cria os procedimentos acha isso bonito? Eu explico:

- Senhores responsáveis pela

criação dos resultados de testes de gravidez em laboratório, antes de criarem textos que não são claros, criem um texto simples. Bem didático mesmo. Do tipo:

“Grávida!” Ou...

“Tire o seu cavalinho da chuva!” Ou...

“Paraaaaaaaabéns pro papai!” Ou...

“Ixi... agora a casa caiu!”

Se não quiserem, podem simplesmente escrever um “positivo” ou “negativo” que já atende...

Desculpem-me, caros leitores. Não devem estar entendendo nada né?! Vamos lá:

A minha primeira experiência com exames laboratoriais de gravidez foi quando descobri que seria pai. Minha esposa já estava passando mal do estômago há alguns dias. Ficava enjoada, com o corpo mole, um sono de dar inveja a qualquer pessoa picada pela mosca tsé-tsé. Para nós, um casal sem filhos, tudo

normal. Minha esposa nunca foi boa do estômago mesmo. Um ano antes, tínhamos feito uma série de exames devido a esses problemas estomacais e, como a “visita” dela tinha chegado naquele mês, dois dias apenas, para nós a gravidez estava descartada.

Tomou alguns remédios, o mal estar melhorou, mas logo depois piorou outra vez. Nem desconfiávamos, afinal, nunca tínhamos ficado grávidos. A ficha só caiu em um domingo. Ela tinha passado mal durante o dia e, à noite, fomos à casa da minha sogra para uma “canjiquinha”.

Estávamos deitados no quarto, assistindo TV. Deu a propaganda e ela começou a zapear pelos canais. Aproveitei o intervalo e levantei-me para ir ao banheiro. Quando voltei, ela estava sentada, chorando, abraçada ao travesseiro:

- Quê isso? Tá passando muito mal, quer um remédio?

- Não! É que sintonizei a TV, está passando o “De volta para minha casa” e comecei a chorar não sei por quê.

Cá para nós: chorar assistindo o Gugu já era demais. Até um cego enxergaria o que não tínhamos visto ainda. Fomos à farmácia mais próxima. Na farmácia, o !@@#\$\$#@\$\$ do vendedor disse que “La seguridad” do teste seria melhor se fosse feito de manhã. No dia seguinte, estávamos de folga, era feriado prolongado e a minha intenção era dormir até mais tarde. Pra minha surpresa, fui acordado às 5 horas da manhã, com minha esposa levantando com a caixinha na mão para ir ao banheiro. Intermináveis minutos depois a porta se abriu:

- É... Se depender de tracinho para saber se você será pai, você já tem dois.

Como é que dorme depois de uma notícia dessa? Mesmo com a positividade do exame ainda ficamos

desconfiados. Afinal “la seguridad”... E ela estava com um pouco de sangramento.

Um feriado nunca demorou tanto para passar. Na quarta (finalmente!) fomos ao laboratório. Pensei que ela fosse desmaiar de ansiedade e de vontade de socar a enfermeira quando a funcionária perguntou:

- Você está atrasada?

Minha esposa respondeu que não e a mulher fez aquela cara de “Ixi. Duvido que ela esteja grávida”.

Peguei o resultado no mesmo dia, na hora do almoço. Não aguentei. Confesso! Tínhamos combinado de abrimos juntos o exame. Mas e a ansiedade, onde fica?

Abri o exame e li: de 0 a 5: mulher não grávida, de 5 a 30: gravidez provável, acima de 30: gravidez. PQP!!! O dela tinha dado 1.500.

Naquela euforia eu achei que 1.500 era um 1,5. 1,5: não grávida. Não

## É... Se depender de tracinho para saber se você será pai, você já tem dois.

nada de mil no papel. Eu lá sabia que a reação podia chegar nesses patamares?!

Chateado, liguei para o gastroenterologista, marquei uma consulta de urgência. A dúvida só acabou depois que o médico pegou o exame, olhou por cima dos óculos e disse com a cara "mais boa" do mundo:

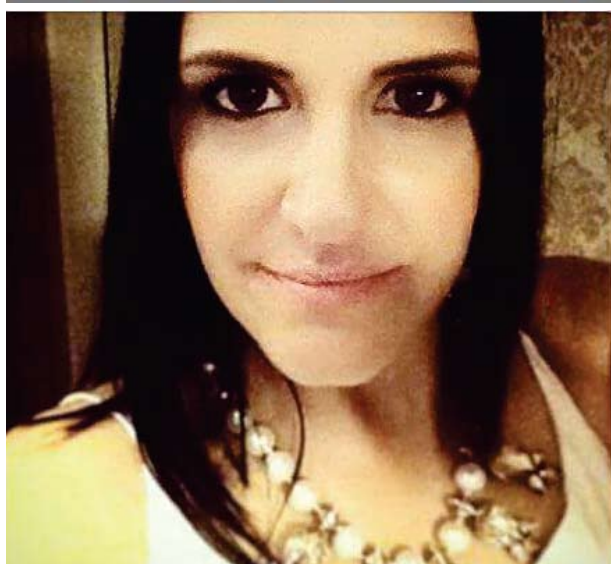
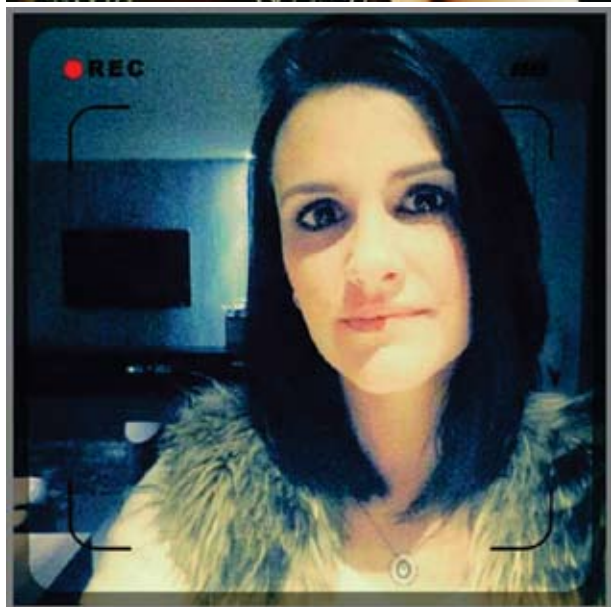
- Mas tá grávida sim! Parabéns aos dois!

Bom, na verdade a dúvida só acabou mesmo depois que o doutor ligou para o laboratório e confirmou que 1.500 não era 1,5 (chuuuuupa, quem estava achando que só eu estava equivocado. Até o médico ficou na desconfiança).

Isso foi há quase cinco anos e muito em breve, nesse espaço, eu conto como é ser pai de uma garotinha chamada Mel. Suas descobertas, suas birras, os meus erros e os meus acertos como pai. Bem vindos ao Mundo de Mel, a garotinha mais linda desse e de outros mundos também.

**Rabiscos do escritor:** Antes que eu me esqueça, o sangramento leve que minha esposa teve era o que os médicos chamam de sangramento de escape: o útero se acomodando para abrigar o feto. Portanto, se você está desconfiada que esteja grávida mas tem um leve sangramento, é melhor procurar um laboratório e marcar um gastroenterologista. Porque no exame não vai estar simplesmente escrito: "Essa é a melhor notícia do mundo" ou "liiiiii agora vai ter que casar".

Júnior Fonseca é formado em Comunicação Social, especialista em Artes Visuais, cultura e criação, e em Administração e Marketing. Palhaço de ofício, artista visual, cronista, sua obra norteia-se pela produção de textos, ilustrações gráficas e fotografias, porém o que melhor lhe define é seu amor pela sua pequena Mel. Atualmente vive e trabalha em Itaúna/MG.



## ANA PAULA BICALHO

**Família é:** a minha maior razão de querer ser melhor todos os dias. Por quem vivo, por quem me supero e por quem morro de amor.

**Amigos são:** poucos, mas os verdadeiros considero como família, por quem faço tudo.

**Defeitos:** nossa... São muitos! Sou ansiosa, impulsiva e comilona... rrsrs

**Qualidades:** sou amiga, fiel e prestativa.

**Nunca vou esquecer:** que, mesmo em meio a qualquer dificuldade, tudo posso. Naquele que me fortalece.

**Adoro ir para:** minha casa.

**Para ficar mais bela:** pinto os cabelos brancos mensalmente...

**Comeria todos os dias:** doce, doce, doce e doce...

**Não falta na bolsa:** batom, documento e cartão de crédito.

**Ser mommy é:** saber que sempre tenho onde recorrer... seja nos momentos mais felizes, mais tristes e ou até nos mais angustiantes e incertos... Ser Mommy não é mais opção! É um estilo de vida! Amo muito!

# Alecrim Kids



(31) - 36587164



@alecrimkids



Facebook.com/alecrimkids2015

Av. Brigadeiro Eduardo Gomes, 1009 Loja A - Ipanema - BH / MG

## ORGANIZE SUA FESTA SEM PREOCUPAÇÕES.

DECORAÇÃO E BUFFET PARA:

- HOME FEST
- ANIVERSÁRIOS EM GERAL
- CHÁS (DE BEBÊ, PANELA, ETC)
- FESTAS DE CASAMENTO
- EVENTOS EMPRESARIAIS
- CAFÉ DA MANHÃ, ALMOÇOS OU JANTARES



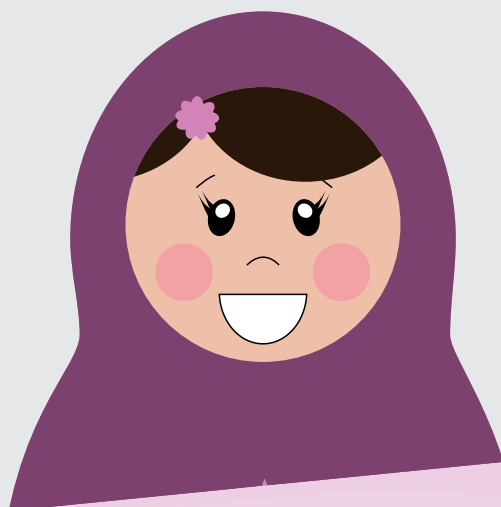
Tel: (31) 9 9164-3451

E-mail: bellegourmetbh@hotmail.com

Facebook: /bellegourmetbh

*Belle Gourmet*

DECORAÇÃO E BUFFET



# ANUNCIE AQUI

Garanta a visibilidade de sua marca em um veículo totalmente voltado para assuntos relacionados ao universo materno, familiar e infantil.

Entre em contato conosco e conheça todas as formas de anúncios e parceria:

comercial1@revistamommys.com.br (Gabriela Bicalho)  
comercial2@revistamommys.com.br (Letícia Bergamo)

[www.revistamommys.com.br](http://www.revistamommys.com.br)

Que tal uma leitura leve e agradável  
sobre o universo materno e infantil?



A cada mês uma nova edição, com  
conteúdo feito de mommys para mommys.

Cadastre-se para receber:  
[www.revistamommys.com.br](http://www.revistamommys.com.br)

Acompanhe-nos nas redes sociais:  
Facebook: @revistamommys | Instagram: @revistamommys

Para dúvidas ou sugestões, fale com a gente:  
[contato@revistamommys.com.br](mailto:contato@revistamommys.com.br)