

REVISTA



TUDO SOBRE O UNIVERSO MATERNO E INFANTIL - ED.3 - OUTUBRO 2016



OUTUBRO ROSA

Câncer de mama: precisamos falar disso

TAMBÉM NESSA EDIÇÃO:

- ♡ Especial Dia das Crianças: entrevistas e pérolas destes seres tão especiais
- ♡ Tempo de Celebrar: A Gentileza Materna
- ♡ Perfil Mommy com Mara Araújo

Nenhuma felicidade se compara a chegada de um filho!

Vamos guardar para sempre esta emoção!

Desconto para Mommys nos ensaios infantil, gestante e família.

Venha conhecer meu trabalho:

- Grande variedade de acessórios e cenários exclusivos,
- Mini ensaios, ensaios completos e PERSONALIZADOS,
- Ensaios feitos com muito cuidado e todo carinho.
- Atendimento domiciliar ou no estúdio.
- Todo conforto para fotografia de recém-nascidos (estúdio higienizado, quentinho e iluminado naturalmente),

Sheyla Pinheiro Especialista em Fotografia Newborn

Celular: (31) 9397-3250 / e-mail: sheyla@sheylapinheiro.com



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:

Fabiana Cristina
fabiana@adgerais.com.br

Colaboradores dessa Edição:

Aline Fraga
Aninha Ataíde
Hatanne Sardagna
Júnior Fonseca
Luiza Fiorini
Mara Araújo
Vinícius Digênova

Foto Capa:

Acervo Pessoal

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
Aprendendo a aprender... a viver!	6
Palavras que Alimentam	12
Capa: Outubro Rosa	14
Maternidade e Autoestima	28
Mommys em Cena	32
Pedacinhos das Mommys	34
Especial Dia das Crianças	36
Tempo de Celebrar	38
Criança Saudável é Criança Feliz	40
 Cantinho do Papai	44
Perfil Mommy	49





OUTUBRO E SEUS VÁRIOS ASSUNTOS

Nossa terceira edição chega em um mês que tem tudo a ver com o nosso universo. Além de ser um mês de conscientização, celebramos o dia das nossas crianças e o dia dos professores.

Nossa matéria de capa é dedicada ao outubro rosa, devido a grande importância da causa e pela nossa preocupação com todas as mulheres. Queremos todas elas com saúde para curtir os seus filhos, netos e bisnetos!

Dedicamos, nesta edição, uma sessão super fofa e descontraída para as nossas crianças amadas, com uma entrevista mirim e suas divertidas pérolas.

Por fim, fica nossa homenagem especial aos mestres, que, de mãos dadas com a família, agregam tanto na formação das nossas crianças.

Aproveitem a leitura de uma revista que é sempre preparada com um ingrediente todo especial: o amor!

Mariana Bicalho



Foi com muito prazer que recebi a edição número 2 da Revista Mommys! A revista está linda, gostosa de ler e cheia de conteúdo interessante! Adorei o texto da Hatanne (escreve super bem), da Aline Fraga, com suas dicas de beleza e da Aninha! Obrigada pelo carinho com todas nós mommys, Mariana Bicalho!

Cláudia Marques

Dei uma folheada rápida e me deu vontade de ler tudo!! Especialmente as dicas do congelamento e de imagem pessoal!

Patrícia Cunha Azevedo

Eu amei a reportagem da adoção! Parabéns a mommy Fernanda Prates!!!!

Priscila Pity

Parabéns, meninas!! Revista emocionante do início ao fim!!! O capricho de vocês com as matérias é incrível!!! Sucesso!!

Sâmara Merrighi

Amei essa edição. A revista é um aprendizado. Adorei as dicas sobre congelamento. Super práticas e funcionais.

Fabiola Dickson

Devorei a segunda edição da revista!!! Hatanne Sardagna me fez chorar, como sempre. Tá difícil escolher a melhor matéria... amei tudo, principalmente as dicas de como nos vestir e o artigo sobre adoção. Parabéns!!

Andreia Guimarães

Meu Deus... que honra ser Mommy! Que delícia, no meio de uma tarde tumultuada de sexta, ler o texto LINDO E INSPIRADOR da Hatanne Sardagna... É isso aí... ser mommy é, em meio à loucura do dia a dia, se atentar aos detalhes... valorizar cada momento. Obrigada, Mariana Bicalho, por me permitir fazer parte deste elo de amor que é esse grupo. E parabéns a toda equipe da revista... está linda, leve... e nos proporciona um momento mega prazeroso de leitura boa e de qualidade. Ah... vou mandar fotos dos filhotes... quem sabe eles não aparecem numa próxima edição. Obrigada, meninas!!!!

Graziela Cotta

In love.... Quem não leu, corre pra ler! Impressionante como todas as matérias te prendem, nada cansativo! Delícia de leitura!!!

Cynthia Ramos Gonçalves



APRENDENDO A APRENDER... A VIVER!

Construindo uma ponte para o futuro protegidos sob a tenda de nossas emoções.

Fotos: Divulgação Acompanhar

Nada tira mais o sono dos pais do que pensar a respeito do futuro de seus filhos. A grande sacada de hoje é a moderna vertente da psicologia aliada à programas completos em coaching, formando um processo mais eficaz para desenvolver pessoas.

Atentas às necessidades do mundo ao seu redor, as psicólogas e coachs Renata Lott e Maria Fernanda Maia desenvolvem, há 16 anos, um belíssimo trabalho de despertar com as crianças e adolescentes, através do desejo pelo aprender, a superação das dificuldades e a capacidade de se organizarem melhor, de melhorarem o desempenho escolar e, conseqüentemente, a autoestima. O trabalho é desenvolvido pelo Acompanhar, fundado pelas duas psicólogas. É o mais completo Núcleo de acompanhamento à criança e ao adolescente de Belo Horizonte. Conta com quatro unidades espalhadas pela cidade.

“Atualmente, os pais exigem mais, a escola exige mais, a vida exige mais de todos, desde criança. O mundo em que eles se encontram, definitivamente, não é o mesmo mundo a que pertencemos quando éramos crianças e adolescentes”

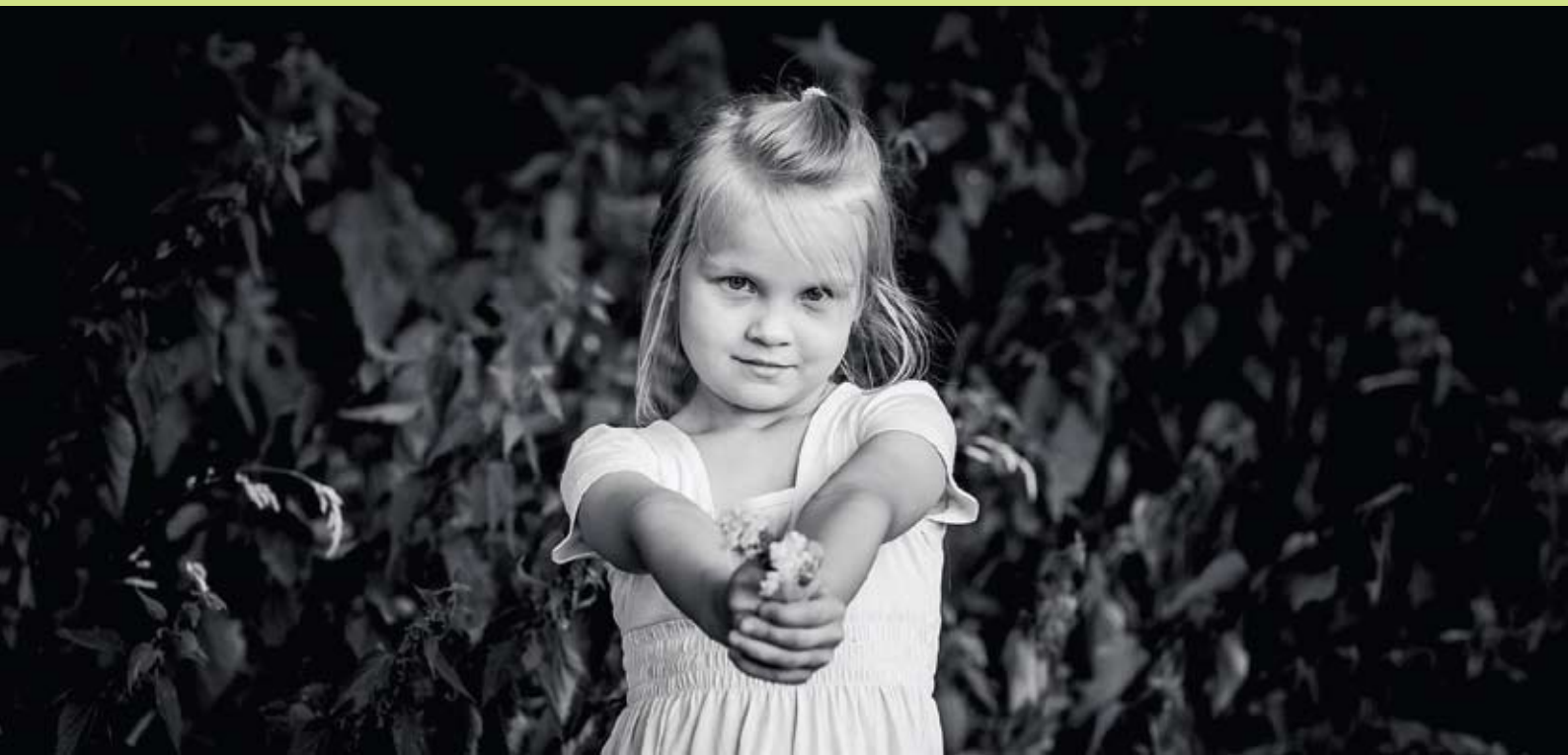
Recentemente, Renata Lott e Maria Fernanda Maia, com a maestria de sempre, inovaram o escopo de suas atividades para trabalharem de forma mais efetiva ainda com as crianças e adolescentes, imersos em um mundo que muda constantemente. O objetivo é fazer chegar a mais pessoas as possibilidades que o Acompanhar sempre propiciou. Então, irão, agora, para além dos espaços do Acompanhar.

“Atualmente, os pais exigem mais, a escola exige mais, a vida exige mais de todos, desde criança. O mundo em que eles se encontram, definitivamente, não é o mesmo mundo a que pertencemos quando éramos crianças e adolescentes”, observa Renata Lott. Pensando nisso, a equipe cresceu. “Fizemos novas parcerias de trabalho para também tornar nosso

olhar mais holístico e completo”, conta Maria Fernanda Maia. Ana Paula Veloso, coach e psicóloga com experiência em educação superior e mundo corporativo traz, consigo, o olhar do mercado de trabalho, da vida nas organizações e nas relações estabelecidas neste contexto.

Ana Paula Veloso conta que, no trabalho com executivos e universitários, percebeu que a preparação para uma vida adulta mais realizadora e satisfatória deve ser iniciada cedo. Algumas competências comportamentais devem ser desenvolvidas o quanto antes para que recebamos jovens adultos mais maduros e preparados para a vida, em geral. Autoconhecimento e protagonismo na própria vida são algumas das principais características que devem ser estimuladas em qualquer fase da vida.

A equipe cresceu, o olhar ficou sistêmico em relação às fases de vida do ser humano e nasceram mais possibilidades de trabalho para que questões importantes não sejam deixadas de lado. Juntas, decidiram realizar workshops em que utilizam a psicologia aliada ao coaching,



visando abrir a mente e contribuir com o funcionamento mais efetivo do sistema familiar.

“Queremos que crianças e adolescentes tenham ferramentas para que conheçam a si mesmos e, com isso, desenvolvam habilidades importantes para a vida em geral. Esperamos estimular sempre o autoconhecimento e amadurecimento consciente”, diz Renata Lott. “Com isso, a realização de vida, incluindo a parte profissional, passa a ser uma consequência natural, e, então, as chances de termos, no mercado, adultos profissionais melhor preparados e realizados é muito maior”, completa Ana Paula.

Como fazer isso? A ideia é trabalhar com os workshops direcionados e com fins específicos. Crianças, adolescentes e jovens devem ser cuidados e acompanhados, de formas diferentes. Devem ser estimulados com a linguagem e simbologia adequadas, inclusive por sua capacidade e maturação fisiológica e emocional. A equipe decidiu, então, direcionar o trabalho em três frentes. Tenda das Emoções, Aprendendo a Aprender... a Viver e Ponte para o Futuro – Adolescentes em Ação são os produtos que nasceram dessa necessidade de contribuir, significativamente, com o desenvolvimento de todos.

Os workshops serão realizados ainda neste ano e serão direcionados para três faixas etárias. Um deles será voltado para crianças, afinal, ter um filho ou trabalhar com crianças é ter, nas mãos, uma responsabilidade que vai muito além da educação formal, de ensinar normas básicas de convívio social. Maria Fernanda Maia afirma que, “incentivar as crianças a falarem sobre seus sentimentos é algo que deveria ser praticado desde o momento em que elas conseguem compreender conceitos como alegria, medo, tristeza, raiva e ciúmes. Sentimentos que podem ser percebidos por nós, adultos que as rodeiam, mas que, usualmente, deixamos passar”. O “Tenda das Emoções” tem o propósito de ensinar aos pequenos como identificar e lidar com seus sentimentos! E o melhor: através da brincadeira. “O universo das crianças ainda é lúdico e é bom que seja! É assim que elas entendem e aprendem”, fala Maria Fernanda.

Conhecer o que as emociona e como se emocionam as tornam mais livres, mais criativas, menos reprimidas e,

potencialmente, mais produtivas e valiosas a nossa sociedade, ao futuro.

Os outros dois workshops serão direcionados para adolescentes. A adolescência é uma das fases mais complexas da vida, tanto para os pais quanto para os filhos. Neste período, eles estão em processo de formação de sua identidade. As relações ficam mais complicadas, as preocupações aumentam e é preciso gerenciar, com calma, esse período repleto de novas experiências. Segundo Renata Lott, “o workshop “Ponte para o Futuro – Adolescentes em Ação” visa desenvolver, nos adolescentes, habilidades para que se conectem com seus valores e propósitos. Para isso, ofereceremos ferramentas para que eles façam escolhas mais adequadas durante a vida, mais saudáveis e que tragam satisfação no dia a dia e no planejamento de novos projetos, através do autoconhecimento, da identificação dos valores que regem as suas vidas, proporcionando a eles novas ideias, novas atitudes, fazendo-os seguir em frente, mais fortes e

felizes, afinal, ninguém precisa passar pela vida dando tiros no escuro até descobrir o que faz a sua vida mover. Não é um workshop de orientação profissional. É um workshop de orientação para a vida!”.

“Aprendendo a Aprender, a Viver”, outro workshop a ser realizado com adolescentes, vem para ajudá-los a responder alguns dos seus vários questionamentos: Quem sou eu? Onde estou? Para onde vou? Esses jovens estão naquela fase de começarem a assumir o papel de protagonistas da sua própria vida. Segundo Ana Paula Veloso, “o objetivo é fazer com que esses jovens tenham consciência de seu processo de aprendizagem e que, com isso, transformem o mundo ao seu redor, da melhor maneira possível. Como? Aprendendo a aprender... a viver! Falaremos de aprendizagens de todas as formas, desde o processo educativo formal/escolar chegando à aprendizagem informal, que também rege a forma de como no colocamos frente a nossa vida”.

Todas essas ferramentas e investimentos emocionais são muito válidos quando queremos deixar nossos filhos seguros, se conhecendo bem e sabendo lidar com seus sentimentos, reagindo de maneira natural a todas essas cobranças do mundo atual, aptos e satisfeitos com o seu futuro profissional!

Já pensou se você pudesse voltar no tempo? Sendo criança ou adolescente, novamente? E ter a ideia dos seus verdadeiros valores e o que te guiaria para o seu propósito de vida? E que propósito é esse?

Ok! Não podemos voltar no tempo!!! Mas é o tempo do seu filho! E se você pudesse proporcionar a ele essa oportunidade?



ENTRE EM CONTATO COM ELAS:



Renata Lott

Psicóloga, coach e empreendedora, com mais de quinze anos de experiência em ajudar adolescentes e jovens a vivenciarem suas novas descobertas através do processo de autoconhecimento

e desenvolvimento emocional, ajudando-os a desenvolver novas habilidades de lidar com o ambiente ao seu redor e orientando os pais nessa nova jornada. renata@acompanhar.com.br



Maria Fernanda Maia

Psicóloga, atua há mais de quinze anos com crianças, seus cuidadores e a escola. Ela faz o convite para terem um olhar mais atento e carinhoso sobre essa fase e,

dessa forma, ajudarem a criança a enfrentar seus medos, dificuldades e frustrações, permitindo a ela uma percepção de si e de um mundo mais saudável e feliz. Atua na construção de um ambiente familiar que permita uma relação de intimidade e de afeto, que são bases para o enfrentamento das exigências do mundo. mariafernanda@acompanhar.com.br



Ana Paula Veloso

psicóloga e coach. Tem experiência em Psicologia Organizacional e Educacional, acompanhando jovens durante a escolha profissional e construção da carreira.

Trabalha em desenvolvimento de competências importantes para amadurecimento emocional e posicionamento de vida.

anapaula.veloso@acompanhar.com.br

WORKSHOPS

INSCRIÇÕES: acompanhar@acompanhar.com.br

Ponte para o Futuro:

Adolescentes em Ação

Próxima turma: 19/10/2016, 14 às 19h

Público alvo: Adolescentes de 15 a 18 anos

Local: GUAJÁ – Avenida Afonso Pena, 2881

Tenda das Emoções

Próxima turma: 05/11/ 2016, 10 às 12h

Público alvo: Crianças de 5 a 10 anos

Local: Vila Rica – Avenida Fleming, 900 – Bairro Ouro Preto

Aprendendo a Aprender... A Viver

Próxima turma: 26/11/2016, 9 às 13h

Público alvo: Adolescentes de 12 a 17 anos

Local: GUAJA – Avenida Afonso Pena, 2881

AMIGOS PARCEIROS WORKSHOP DESCONTOS ESPECIAIS

Usiminas

FDC – Fundação Dom Cabral

Espaço Vila Rica

Cultura Inglesa

GuanaTrainner

CNA – Unidade Ouro Preto – Pampulha

ASSBEMG

Aeronáutica

Jornal O Tempo – Assinantes

Serenitá

Acrílicos Belo Horizonte



acompanhar.com.br



SOBRE AMOR E GRATIDÃO

por Hatanne Sardagna

Não achem estranho o que vou dizer, pois me explico: amor de filho é o mais ingrato do mundo.

É possível que ele te ame o quanto você o ama? Você amou seus pais assim? Você os valorizou, reconheceu os sacrifícios que fizeram e fazem? Como pais, como avós?

E na adolescência, onde tudo que eles fazem nos envergonham? Você lembra das noites em claro, das corridas pro hospital, dos medos, das crises financeiras sobre as quais você não soube porque eles te protegeram?

É fato. Esse é um amor ingrato.

Talvez percebamos agora, depois de sermos mães. Com certeza, mais do que antes. Mas pode ser tarde para acertar os ponteiros.

Para mim é.

Perdi minha mãe aos 20 anos, no auge das crises da adolescência e início de juventude. Quando você acha que pode tudo e que os pais são apenas velhos e ultrapassados.

Peço desculpas mentalmente tantas vezes! Choro...

Ela só viu a parte chata. Ela não viu as coisas bacanas que realizei depois. Ela não viu o que fiz de melhor.

Quando olho para o meu pequeno, às vezes olho pro céu e pergunto: “Você está vendo, mãe? Eu dei certo. Eu fiz algo de muito bom... Estou ensinando para ele tudo aquilo que você falava e eu reclamava, mas estava certa.”

Eles vão virar a cara para nós. Seremos as chatas, as caretas...

Eu quero tanto ensinar só as coisas boas... eu dou tanto amor... e, ainda assim, ele fará coisas ruins, erradas. Vou me perguntar onde errei... mas não vou achar essa resposta.

Olho para ele, agora, tão pequeno, ainda tão bebê... e é difícil acreditar que, um dia, será maior que eu, com barba, com vergonha de mim.

Simplesmente porque sou sua mãe e um dos meus papéis é envergonhá-lo. É o de toda mãe.

Filho, te desculpo e te entendo. Se não der tempo de acertar nossos ponteiros, saiba que te amei a cada minuto. Mesmo quando não parecia.

Saiba que você passou por fases onde também pareceu não me amar, mas, no fundo, eu também ainda era a sua mãe querida.

O que quero que você leve, para sempre, é a atitude de amor e respeito perante os outros, como eu sempre fiz por você.

E, se também errei, e certamente errei, e errarei tantas vezes, foi na intenção

de acertar e fazer o meu melhor.

Também estou aprendendo, embora, para você, pareça que eu tenha que saber tudo.

Eu também sou legal, mas é meu papel te educar, te orientar e te mostrar o que é certo, então, por isso, muitas vezes, vou ser só uma velha chata. Mas já fui jovem e legal. Embora também não pareça.

Te amo acima de tudo, apesar de tudo e para todo o sempre. E para além de todas as vidas.

Quando eu não estiver mais aqui, pode olhar pra cima, que eu estarei olhando para você.

Estive com você desde o primeiro dia e estarei até o último.

Simplesmente porque sou sua mãe e esse é um dos meus papéis.

É o de toda mãe.

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



**CÂNCER DE MAMA:
É PRECISO FALAR DISSO!**

Não é preciso fechar os olhos, tampouco tapar os ouvidos ou ter medo de pronunciar a palavra porque pode trazer o mau agouro da doença. Câncer de mama tem cura. A bem da verdade, se diagnosticado precocemente, as chances de se livrar da doença ultrapassam os 90%. Mesmo assim, a má notícia é que a campanha Outubro Rosa – anual e que alerta sobre a prevenção ao câncer de mama – chega a 2016 com números ainda assustadores. Neste ano, quase 60 mil brasileiras terminarão o ano com o diagnóstico da doença. Se os números poderiam diminuir? A especialista em mastologia e ginecologia e obstetrícia Annamaria Massahud aposta que sim. As palavras mágicas são a detecção precoce e a prevenção. Que tal se você mudasse de posição e se engajasse na luta contra a doença e depois a repercutisse para sua amiga, conhecida, mãe, filha, neta, esposa, namorada, avó e tia?

É preciso saber e entender o que é câncer de mama e quais os seus sinais.

Foto: Acervo Pessoal

A especialista esclarece que “o câncer invasor de mama é uma doença heterogênea que resulta da multiplicação anormal das



Annamaria Massahud

células da mama que se tornam atípicas, ou seja, diferentes de uma célula normal, com capacidade de crescerem localmente invadindo os tecidos e órgãos vizinhos e com possibilidade de atingirem a corrente sanguínea e/ou linfática e de se multiplicarem fora da mama, produzindo metástase”. Segundo Annamaria, “a principal manifestação da doença é como nódulo, firme, geralmente fixo e indolor. Outros sinais e sintomas são pele da mama avermelhada; a pele da mama pode tornar-se parecida com casca de laranja; pode acontecer retração da mama. Na atualidade, com o advento da mamografia de rastreamento, cada vez mais, tem sido feito o diagnóstico

do câncer de mama na mulher sem sintomas”. Por isso tudo, precisamos falar, desmitificar, saber das possibilidades e forças quando o assunto é a prevenção e detecção precoce do câncer de mama. E incentivar o autoexame para que as mulheres conheçam melhor o seu corpo, para que coloquem as consultas e exames de ginecologistas como prioridades em suas vidas e estejam atentas aos hábitos saudáveis de se exercitar e se alimentar melhor.

Não há uma resposta única, tampouco fácil, quando se trata da causa de um câncer de mama. “Existem fatores de risco conhecidos e, o principal deles, é ser mulher. Em seguida, encontra-se o fator idade. Outros fatores referem-se ao estímulo do hormônio estrogênio produzido pelo próprio organismo ou consumido por meio do uso continuado de substâncias com esse hormônio; fatores endócrinos ou relativos à história reprodutiva (menarca precoce, menopausa tardia, primeira gravidez após os 30 anos,

nuliparidade), além do uso de contraceptivos orais e de terapia de reposição hormonal após a menopausa”, esclarece a especialista. Ela completa, ainda, que existem fatores ambientais e comportamentais que incluem a ingestão de bebida alcoólica, o sobrepeso e a obesidade após a menopausa e a exposição à radiação. Annamaria faz questão de frisar que, quanto mais precoce for o diagnóstico, maiores as chances de cura. “Os exames regulares são muito importantes. Todas as mulheres têm a necessidade e o direito à mamografia anual a partir dos 40”, observa.

O Outubro Rosa coloca todas essas questões na pauta de discussões. Como falamos acima, é preciso ampliar as nossas ações na prevenção do câncer de mama. Quem agradece? Cada uma das mulheres que vai ter chance de cura ou ainda de não ter a doença por causa da sua informação.

Vamos contar, aqui, a história de 2 mulheres maravilhosas, com idades distintas, que foram diagnosticadas

com câncer de mama. São relatos que poderiam ser meus, seus e de tantas outras mulheres conhecidas ou não. O câncer de mama é o segundo tipo de

tumor com maior incidência em todo o mundo. A mensagem é de que a informação é a melhor arma para vencer qualquer medo!



IRAMARA DE CASTRO CAPISTRANO ARAÚJO

Sempre sonhei em ser mãe, sempre soube que o maior propósito da minha vida seria ser mãe. E quando decidimos engravidar, logo na primeira tentativa, estávamos grávidos! E mais uma enorme surpresa: eram gêmeos. Deus, generoso como sempre foi em minha vida, ainda nos presenteou com um casal. A insegurança do momento foi gigantesca, mas conseguimos, mesmo longe da família, encaminharmos nossas vidas com leveza e harmonia.

Os meninos cresciam bem, gostavam da escola, não precisamos paralisar nossos trabalhos, mesmo com os dois.

Amamentei pouco. Luiz foi preguiçoso para pegar o meu peito e Ana demorava demais para sugar. Uma



Fotos: Acervo Pessoal

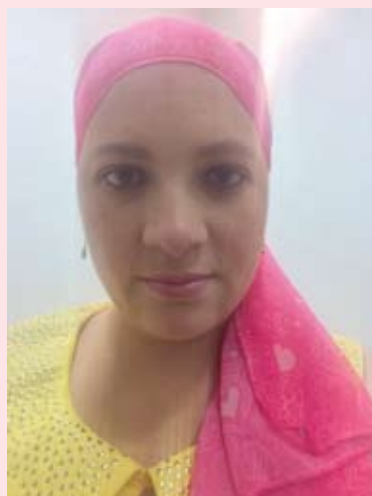
rotina estressante e acabei cedendo à mamadeira. Foi aí que minha mama começou a ficar estranha. Fui a um mastologista, fizemos ultrassom, colhemos o líquido amarronzado, mas nem um nem outro acusaram nada grave. Estava com uma mastite crônica. Suspendi anticoncepcional e, realmente, a mama deu uma melhorada.

Foi quando, um ano e quatro meses após a procura pelo médico, descobri que estava grávida novamente. Entrei em pânico! Havia acabado de chegar de BH e chamei meu marido para retornarmos para descobriremos que eram gêmeos de novo. Levamos os meninos. Era “só” um. Fiquei mal, depressiva, não queria aceitar naquele momento mais uma gravidez. Demoramos a contar para a família, algumas pessoas só ficaram sabendo da minha gravidez no final dela. Mas Deus, novamente, em sua infinita bondade, mandou esse bebê para salvar minha vida. Minha mama piorou, incrivelmente, em pouquíssimo tempo. Voltei ao mastologista, fiz dois ciclos de antibiótico sem sucesso, novo ultrassom que acusou uma leve inflamação benigna, e, por fim, o mastologista não mais tinha competência para conduzir meu caso.

Nesse meio tempo, a crise brasileira nos obrigou a fazermos uma escolha de permanecer em Mariana ou nos mudarmos para Matipó. Decidimos por nos mudarmos. Marido foi na

frente, fiquei grávida e com os meninos até que entrasse em trabalho de parto. Saímos de férias em maio/2015, a mama piorava cada dia mais, até que, quando eu estava em BH, no fim das minhas férias, consegui uma vaga com minha mastologista, mesmo sua agenda sendo extremamente apertada. Na consulta, expressão de preocupação. Pedido de novo ultrassom com uma médica de sua confiança, porém, a marcação demorava, em média, 40 dias. Recebi uma ligação dela, no dia seguinte, numa sexta-feira. Tinha conseguido encaixe para mim para a próxima terça-feira. Bati o carro quando ouvi sua preocupação em me encaixar com urgência. Pneu esvaziou, e eu, grávida, sozinha com os gêmeos no carro. Resolvido o problema com o pneu, fomos brincar na casa da tia Lu.

De volta à rotina da escola, ao trabalho, deixei os meninos na aula em Mariana, conversei com minha querida tia Dani para o caso de eu não conseguir chegar a tempo de buscá-los



e ela poder levá-los para a sua casa, mas tinha certeza que isso não aconteceria, uma vez que o exame era às 14 horas e eu gastava, em média, duas horas de viagem no retorno. Mas não era mais eu quem fazia planos ali. Ultrassom complicadíssimo, três médicos na sala com expressão de pânico, meu querido médico responsável pelos meus ultrassons gestacionais entrou e me informou que iria me monitorar, uma vez que seria colhida biópsia. Saí sozinha do hospital, às 18 horas, estrada com chuva, sem celular... Busquei os meninos, que já estavam dormindo, às 20 horas, na casa da tia Dani e fui pra casa. Minha cabeça deu um nó. Sou enfermeira, sabia que não era coisa boa. O laudo do ultrassom dizia: 95% de chance de

câncer de mama. Como assim? Eu estava grávida, tinha apenas 28 anos, era mãe de um casal de bebês ainda. Não era justo comigo, não queria morrer. Enchi-me de coragem e segui minha rotina da semana. Apenas disse ao meu marido que tinha certeza que minha médica me chamaria para consulta para leitura do laudo e que o queria comigo.

Dito e feito. Na quinta-feira, recebi a ligação da sua secretária: resultado em consulta. Já sabia o que me aguardava. Estava preparada! Sexta-feira, dia 12/06, dia dos namorados. Quando a médica confirmou o diagnóstico, desabei. Não, eu não estava preparada! Meu maior medo não era sofrer, não era perder os

Sim, o cabelo importa, sempre importará, não adianta dizerem que é o de menos... Abrir mão deles foi um dos piores momentos!

cabelos, não era passar mal, mas, sim, era que a doença e tudo o que eu viveria com ela fizesse com que as pessoas que eu mais amo sofressem. Foram as minhas primeiras palavras ao meu marido.

Aquele foi o momento de desespero geral, mas não o meu. Chorei pouco, encontrei os meninos, me apeguei a eles. Eu viveria o que tivesse que viver por eles. Mas, e o bebê? Esse foi o momento de maior estresse. Decidir ou não pelo seu nascimento precoce, 29 para 30 semanas, ou pela quimioterapia grávida. Acreditei no meu médico, confiei tudo a ele, e fui para a quimioterapia grávida. Com toda a certeza, de todo o meu tratamento, viver aquele momento foi o mais difícil e impactante para todos, inclusive para a equipe de enfermagem. Infundir um

quimioterápico forte em uma grávida. Segurei minha barriga. Rezei junto ao meu marido, meu fiel companheiro. Lucianinho iria aguentar!

Mudamos para a casa dos meus pais, em BH, primeira grande mudança em nossas vidas. Quinze dias depois, era hora de decidir pelos cabelos. Passei mal na Galeria do Ouvidor. Não conseguia ver perucas, não conseguia me imaginar com lenços. Sim, o cabelo importa, sempre importará, não adianta dizerem que é o de menos... Abrir mão deles foi um dos piores momentos! Fui apresentada à prótese revolucionária que adere ao couro cabeludo. Mande fazer. Não chorei, mas, sim, fiquei triste. Eu era a loirinha do meu marido... Perdi os meus cabelos, uma das coisas em mim que eu mais gostava. A prótese ficou ótima! As meninas do salão são inacreditáveis. Passou.

Ultrassom de rotina: queda importante de líquido amniótico. Hora de decidir por mais um ciclo de quimioterapia e Luciano nascer, de 39 semanas, nem um dia antes, ou retirá-lo, com 35

semanas. Optamos pela retirada. Ele sentiu a desidratação.

Lu nasceu! Chorou forte, foi para o quarto conosco, recebeu os irmãos e muita gente da família. Entrou em desconforto respiratório. Desceu para a UTI às nove horas da noite. Tivemos que ir embora e deixá-lo lá. Fomos para a casa da minha mãe. Dezesseis dias de unidade intermediária... Nesse meio tempo, hora de fazer o pet scan, exame que ainda não tinha feito devido à gravidez, mas importante para verificar metástases à distância. Uma longa semana de espera pelo laudo. Fui buscar com meu irmão, abrimos juntos no estacionamento do laboratório. Tudo normal, sem metástases! Primeiro momento de vibração!!!

Mais uma quimio enquanto Lu ainda permanecia internado. Alta hospitalar depois da excelente ajuda de um endócrino pediátrico maravilhoso! Estávamos completos, mesmo meu marido ainda em Matipó, longe de nós. Eu estava bem, aguentando firme a quimioterapia. Decidimos, então,

por todos nós ficarmos juntos, em Matipó. Nos dias da quimio em BH, eu ia e voltava no mesmo dia, e minha sogra querida ajudava com os meninos.

Já disse uma vez que sabia que não somos nós quem conduzimos nossos planos, não é mesmo? Mais uma reviravolta! Um terrível acidente ambiental na empresa em que o meu marido trabalhava o fez retornar à Mariana, no final do ano de 2015. Minha sogra ficou comigo até que o ano letivo dos meninos se encerrasse e que eu me recuperasse da minha cirurgia. Sim, fiz a mastectomia radical da mama direita e esvaziamento axilar. Estava sem uma mama. Uma dor surreal!!! Minha mãe sofreu comigo. Passou.

Voltamos a morar em BH, na casa dos meus pais. Em janeiro, iniciei a radioterapia. 25 sessões, que deveriam ser diárias. Não encontramos ajudante nesse período em BH, ficamos somente minha mãe e eu com os três meninos e a minha radioterapia diária. Entrei em depressão. Não

aguentava ver, diariamente, tão de perto, tantos casos de câncer ao meu lado. Infelizmente, eu somatizo tudo.

Decidimos ir morar na casa dos meus sogros no interior. Nada nos mostrava que o problema seria resolvido na empresa em que meu marido trabalhava, nem que seria possível nosso retorno à Mariana. Fechamos o apartamento, tão carinhosamente montado em Matipó, e fomos acolhidos incrivelmente bem na casa dos meus sogros. Término da radioterapia, em fevereiro. Início de uma série de cirurgias de reconstrução da mama.

Numa dessas cirurgias, percebemos uma mancha persistente e que só aumentava na mama tratada. Pedi a biópsia, retirei os ovários, dei uma recauchutada na barriga! Resultado da biópsia: câncer. Recidiva precoce de câncer de mama. Perdi a confiança no meu tratamento e encontrei, em São Paulo, a minha luz no fim do túnel. Retorno à quimioterapia, dessa vez, sem queda de cabelo e outros sintomas, porém, com prognóstico

de, pelo menos, um ano e meio de tratamento, seguido por cinco anos de manutenção mensal com outra medicação. Um soco no estômago.

Em meio a tudo isso, crise na empresa do meu marido. Programa de demissão voluntária. Aderir ou não? Aderimos. Mesmo sem emprego em vista, infelizmente, não podíamos mais acreditar que o cenário mudaria, como até o momento atual não mudou. Hoje, nossa realidade é, portanto, as cinco pessoas da minha família morando na casa dos meus sogros, eu retratando um câncer e, o marido, ainda desempregado.

Em meio a tantos altos e baixos, tristezas, períodos de ausência com os meninos durante as várias recuperações das cirurgias, o Mommys me apoiou. Fiz amigas verdadeiras, amigas com quem eu conto diariamente, amigas que me sustentam nos piores momentos e com quem divido, também, todas as minhas alegrias. Tive a oportunidade de rever grandes amizades que o tumulto do dia a dia não me permitia

rever. Ganhei novas amigas do peito, lutadoras pela mesma causa, vencedoras dessa doença.

Além de tudo isso, os sorrisos diários das crianças, o desenvolvimento sadio de Lucianinho, em meio às tantas provações, nos iluminam e alimentam para continuarmos nossa luta, para continuarmos a sorrir, a procurar nossa felicidade em meio a tantos tormentos. Temos uma família incrível e, certamente, é o que nos fortalece diariamente!

Agradeço a Deus pela oportunidade de me tratar, por todo o apoio incondicional que recebo do meu querido marido e dos meus pequenos filhos, de toda a minha família e da família do meu marido que me acolheu como filha, que vive comigo diariamente todas as dificuldades do tratamento. Agradeço por toda a ajuda recebida no Mommys, às amigas que eu fiz e que dividem comigo todos os meus momentos. Agradeço, por fim, a todas as orações que eu recebo diariamente dos amigos, familiares, conhecidos,

conhecidos dos conhecidos, enfim, a todos que torcem pela minha vitória!



Recebendo o carinho da amiga Mommy Livia Dutra.

(...)



KARINA CHAMONE

Outubro é um mês especial!

Outubro será sempre tempo de agradecer, agradecer, agradecer.

Foi neste mês que descobri um nódulo na minha mama e, exatamente um ano depois meu tratamento, terminou com muita comemoração!

Deixa eu te contar um pouquinho da minha história:

Sou mãe de filhos lindos. Desde a gestação, optei por ficar no primeiro ano pós parto cuidando deles. Meu trabalho é cuidar da família dos meus clientes, então, nada mais justo que eu cuidar da minha família também.

Fico maravilhada ao lembrar como tudo ocorreu. Minha filha havia recém completado sete meses e, nesta fase, estava mamando somente pela manhã e antes de dormir. Em uma noite, enquanto eu a amamentava, senti um nódulo no meu seio. Num primeiro momento, pensei ser leite



Fotos: Acervo Pessoal

empedrado, mas, após massageá-lo e ela mamar, o 'leite' não desempedrou... Na manhã seguinte, eu já estava com os pedidos de mamografia e ultrassonografia em mãos. Agendei os exames para este mesmo dia. Ao ler o laudo da US, já entendi que vinha “chumbo grosso” por aí... Na mesma semana, fiz a biópsia. O resultado saiu 10 dias depois e, naquele momento, eu tive a certeza... Carcinoma ductal invasivo, isso mesmo, eu estava com



câncer de mama.

Com esta informação em mãos e passado o susto dos primeiros 10 minutos, eu mentalizei bem forte: nada irá me deter! rsrs. Passarei por tudo e, lá na frente, ainda sentirei muito orgulho de mim! E assim eu fui para o alto e avante!!! Claro que tive meus momentos de tristeza, mas eles não prevaleceram perante o meu otimismo.

Tudo que nos acontece nessa vida tem um lado bom e eu tratei de procurá-lo o quanto antes!

Vejam bem:

1) Eu só consegui fazer o diagnóstico precoce porque minha filha ainda

amamentava. E ela só amamentava porque eu me dei um ano de licença maternidade! Eu jamais teria apalpado este nódulo em outras circunstâncias... Preciso confessar que, até então, eu não fazia o auto exame...

2) Eu poderia ter sentido o nódulo e deixado pra lá, algo do tipo “depois eu resolvo isso”, mas estávamos em outubro, em pleno Outubro Rosa!!! A todo momento eu era bombardeada e surpreendida por campanhas sobre a prevenção ao câncer de mama. Sem sombra de dúvida, isso me fez agir com rapidez.

Iniciado o tratamento, fiz questão de registrar todos os momentos que

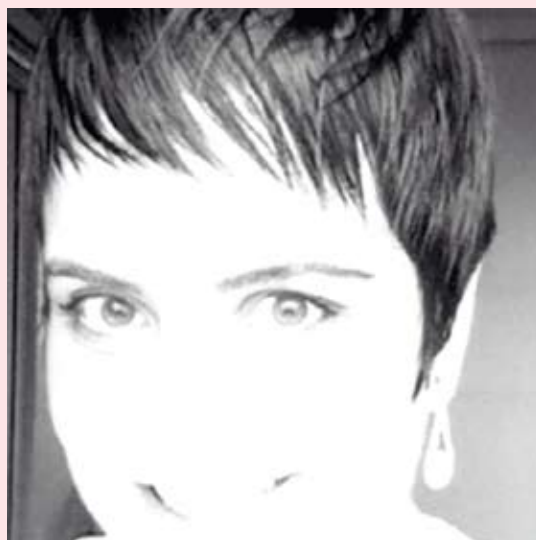
passsei: a ida ao bloco cirúrgico para realizar a cirurgia, a primeira e a última gota de quimioterápico que recebi, a ida ao salão para raspar o cabelo, o cabelo crescendo. Hoje, olhando para trás, nem consigo imaginar como pude reagir de maneira tão natural a tudo que me foi acontecendo.

Sempre acreditei que tudo isso seria somente uma fase e, assim, consegui passar por tudo de maneira mais serena, menos sofrida. Não foi fácil, o tratamento é pesado. Estar com dois filhos pequenos nesta fase foi realmente desafiador.

Emociono-me ao lembrar de todo amor que meu marido dedicou a mim neste período. Recebi também um grande apoio e suporte dos meus pais. Minhas amigas foram sensacionais. Além delas cuidarem de mim durante o tratamento, fizeram uma super festa em minha última sessão de quimioterapia, dentro do quarto da clínica onde eu me tratava! Festa VIP! Regada a muita alegria, comemoração, balões, flores e espumante!

Agora, já curada, sinto-me bem, vida normal!

Ainda que eu tenha passado por momentos difíceis durante o tratamento, o que ficou dentro de mim foi a recordação dos bons momentos que só vivi por ter passado pelo câncer. Fiz novos amigos, fortaleci as amizades antigas e me fortaleci também. Uma lição que ficou? Lidar com a falta de controle dos acontecimentos nos liberta e nos encoraja! 🧡





CURSO

EXCEL

SEM COMPLICAÇÃO

O treinamento tem como objetivo oferecer o ganho de tempo e qualidade no trabalho das pessoas.

O Microsoft Excel possui incontáveis recursos, desconhecidos pela maioria, que auxiliam e facilitam o trabalho do dia a dia.

CONTEÚDO DO TREINAMENTO:

- Conhecendo o Excel
- Fórmulas Básicas
- Formatação
- Funções Básicas
- Fórmula da Condição se / se e e / se e ou
- Fórmula do cont.se
- Fórmula do contar.vazio
- Fórmula do somase
- Fórmula do procv / proch
- Fórmula do se vazio
- Funções erros
- Gráficos
- Funções Arredondamentos
- Validação de Dados
- Gráficos
- Hiperlinks
- Tabela Dinâmica
- Gráfico Dinâmico

O curso oferece uma apostila e exercícios para praticar. Informe qual o seu ramo de atuação que faremos um curso específico sobre as suas necessidades diárias.



A PRATICIDADE DA MAQUIAGEM SEMI PERMANENTE

por Aline Fraga

Sem dúvida, a maquiagem semi permanente ou a tão falada micropigmentação vem ganhando, cada vez mais, espaço entre as mulheres e tem se tornado a queridinha entre as mais práticas e vaidosas.

É claro que ainda existe um grande preconceito por aí, em decorrência dos trabalhos antigos, que observamos até hoje, desfilando por aí, nos rostos das nossas avós, tias e até mães...

Não é de se espantar que muitas ainda têm medo de se render ao procedimento, mas, é claro que se a técnica e o profissional escolhido for de qualidade, não há o que temer!

Fica lindo, poderoso, natural e

discreto! Tudo ao mesmo tempo.

O que as mulheres mais temem é a cor e logo perguntam:

- Vai ficar verde, azul?

Não, não vai!

Então, para esclarecer as dúvidas, de uma vez por todas, resolvi responder às perguntinhas mais frequentes! Vamos lá!

Vai doer?

Não, não dói. O que ocorre é um desconforto suportável. É claro que tem pessoas mais sensíveis, mas, a grande maioria, tolera muito bem e nunca ninguém desistiu. Para diminuir tal desconforto é aplicado um anestésico tópico, 40 minutos antes



do procedimento.

Vai durar quanto tempo?

A durabilidade do resultado final vai variar de 8 a 15 meses. Essa variação se dá devido a uma série de fatores particulares, como tipo de pele, hábitos diários e a escolha da técnica correta.

Como é o pós e quanto tempo devemos aguardar, até o resultado final?

Ficará mais escura nos 3 primeiros dias e pode ocorrer uma suave descamação no local. Neste processo, podem aparecer falhas devido à queda das casquinhas, mas com a cicatrização total, desaparecem completamente. Todo esse processo de cicatrização demora 30 dias.

Vai mudar de cor?

Não! Ela vai clareando, gradativamente, dentro do tom utilizado pelo profissional. Em 2 anos, aproximadamente, pode sumir completamente.

Gestante pode fazer?

Preferencialmente não, pois o edema prejudica a fixação do pigmento.

E lactante?

Com autorização do pediatra, sim!

Hoje em dia, existe uma infinidade de aplicações para a micropigmentação, indo desde as sobrancelhas até a retração de estrias. Você pode acordar linda com um delineado de gatinho, pode corrigir alguma imperfeição nos lábios e pode fazer preenchimento com efeito de batom, além de corrigir cicatrizes e calvície

no couro cabeludo, assim como reconstruir a auréola mamária após mastectomia...

O mais importante é escolher um profissional habilitado e responsável, que tenha amor e muito respeito pelo seu rosto e pela sua pele, afinal, você ficará alguns meses com o resultado, não é mesmo?

Dicas:

- Para melhorar as falhas das sobrancelhas, você pode recorrer a uma escovação diária dos fios com uma escovinha específica ou, até mesmo, uma escovinha de dentes. O ideal é escovar uns 20 segundos de cada lado, 2x ao dia. Esse procedimento aumenta a oxigenação na região, auxiliando o crescimento dos pêlos.
- Não se esqueça de lavar as sobrancelhas com um shampoo ou sabonete infantil. Elas devem ser higienizadas todos os dias.

Nessa Edição, quero deixar uma missão:

Vamos nos amar? Tirar um tempinho por semana para cuidar das unhas e dos cabelos? Você pode fazer isso em casa mesmo, sem gastar muito o seu tempo e o seu dinheiro.

Escreva para mim e tire suas dúvidas.

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



DIA DE DOAR.
PORQUE TODO DIA É DIA DE DOAR.

E FOI PENSANDO NISSO QUE A BODOKI STORE, NICOBALDO E REVISTA MOMMYS SE UNIRAM PARA LEVAR ESTA IDÉIA ATÉ VOCÊ.

VOCÊ VAI PODER NOS AJUDAR A OFERECER UM FINAL DE ANO MAIS FELIZ ÀS PESSOAS QUE NECESSITAM DE APOIO PERMANENTE.

SEPRE AQUELAS ROUPINHAS E PRODUTOS QUE ADQUIRIU PARA O SEU FILHO QUE JÁ NÃO TEM MAIS UTILIDADE PARA VOCÊ.

NA NOSSA PRÓXIMA EDIÇÃO, VOCÊ VAI SABER COMO FAZER PARTE DESTA ONDA DE COMPAIXÃO QUE VAI DOMINAR NOSSA CIDADE. ATÉ LÁ, SAIBA DE MAIS DETALHES NAS REDES SOCIAIS DA BODOKI STORE, NICOBALDO E DA NOSSA REVISTA.

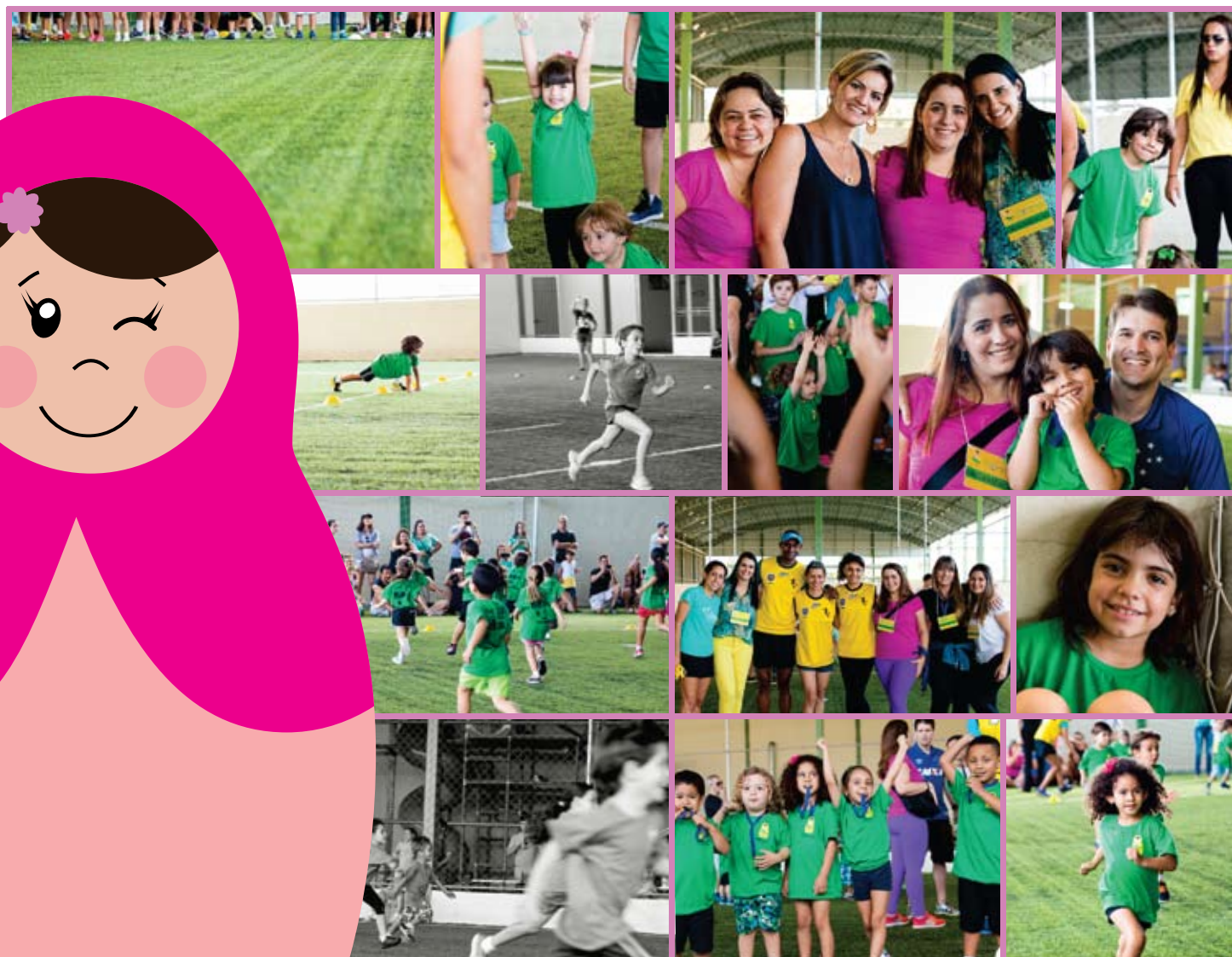
FIQUE LIGADA. SUA ATITUDE VAI FAZER A DIFERENÇA PARA O FINAL DE ANO DE MUITAS MAMÃES.



CORRIDA INFANTIL REVISTA MOMMYS

Pegando carona nas Olimpíadas 2016, realizamos a 1ª Corrida Infantil da Revista Mommys, no dia 04 de setembro, na Arena Pampulha. Foi um evento maravilhoso, onde pudemos ensinar as nossas crianças o amor pelo esporte e reforçar valores como respeito, igualdade, disciplina e superação. Famílias inteiras fizeram da corrida um sucesso e um evento inesquecível. Agradecemos a presença de todos os participantes e, em breve, mais eventos assim serão realizados. Não perca os próximos!

Patrocínio: CVC, Acompanhar, VipDent, Crossfitness Studio, Clínica Alinhar, Clara Gourmet
Apoio: Arena Pampulha, Tininha Canabrava Personal, Renata Bernardino, Jussara Bertolucci Must Move, Wfitness Wender Calixto







Quer ver a foto do seu filho aqui?
Envie para o e-mail 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

ACOMPANHAR



Desde 2000
acompanhando você!

ACOMPANHAMENTO ESCOLAR E
DE PARA CASA ALFABETIZAÇÃO

REFORÇO ESCOLAR INDIVIDUAL / GRUPO
FUNDAMENTAL - MÉDIO - TODAS AS MATÉRIAS

ATENDIMENTO CLÍNICO - Infantil - Adolescente - Adulto

- Psicologia • Psicopedagogia • Orientação Profissional
- Neuropsicologia • Nutrição • Workshops e Palestras
- Treinamento de Pais • Terapia Ocupacional (parceria)
- Fonoaudiologia • Coaching para Adolescentes e Jovens

Encontre a Unidade
mais próxima

acompanhar.com.br

[/acompanhar](https://www.facebook.com/acompanhar)

[@acompanhar_](https://www.instagram.com/acompanhar_)

Doces, bolos e
personalizados

Doce
Alegria
doce

10% de
desconto
para mammys

Instagram: @docealegriadoces

Facebook: Doce Alegria doces



Conheçam nosso site!
www.talmaetalfilhaloja.com.br

Pipocas Gourmet

Encomendas

(31) 994-649-060

(31) 2513-0343



liliborboletinha@gmail.com

@liliborboletinha



/liliborboletinha



- Etiquetas Escolares
- Kits Digitais para festas infantis
- Artes Digitais
- Festas Escolares

amaricriacoes@gmail.com

[www.facebook.com/](https://www.facebook.com/amaricriacoes)

[amaricriacoes](https://www.facebook.com/amaricriacoes)

Entrevista Mirim

VOCÊ GOSTA DE SER CRIANÇA? PORQUE?
Adoro. Porque a gente não tem que trabalhar.
QUAL A SUA BRINCADEIRA PREFERIDA?

Jogar bola.

O QUE VOCÊ MAIS GOSTA DE FAZER?
Ficar grudadinho com minha mamãe.

O QUE É AMIZADE?

É uma coisa que é carinho, que a gente ajuda as pessoas.

DIGA UM PRESENTE, QUE NÃO
SE COMPRA EM LOJAS,
QUE VOCÊ GOSTARIA DE GANHAR
NESTE DIA DA CRIANÇA.
Um robô do meu tamanho que fala,
anda e atira bolinha.

SE VOCÊ PUDESSE MUDAR ALGUMA COISA
NO MUNDO, O QUE SERIA?

Eu gostaria que todos os países fossem perto do Brasil.

QUAL SUPER PODER VOCÊ GOSTARIA DE TER?

Super velocidade, pra conseguir chegar nos lugares bem rápido.

O QUE VOCÊ ACHA DA SUA FAMÍLIA?

Muito legal. Meu papai faz as coisas pra mim, minha vovó deixa
eu jogar no celular dela, minha irmã é muito gostosinha
e minha mamãe me autoriza a jogar o joguinho da vovó.



LUCAS, 5 ANOS
FILHO DA MARIANA BICALHO

— DAVI, A COLA QUEBROU DESSE JEITO PORQUE VOCÊ DEIXOU ELA CAIR?
— NÃO SEI, MÃE, EU NÃO ME LEMBRO. EU TENHO BAIXA MEMÓRIA. ÀS VEZES EU ME ESQUEÇO ATÉ DE VOCÊ E DO PAPI, MAS RAPIDAMENTE ME LEMBRO DE NOVO.

E O BALÃO DE GÁS HÉLIO SAIU VOANDO...
— PAI, PRA QUE VOCÊ SOLTOU O BALÃO?
— UAI DAVI, MAS FOI VOCÊ QUE MANDOU!
— EU JÁ DISSE PRA VOCÊ NÃO CONFIAR EM MIM, EU SOU UM BURRO!

EMBURRADO COM O PAI:
— MÃE, VAI LÁ BRIGAR COM ELE!
— EU NÃO DAVI, TÁ DOIDO?
— MAS VOCÊ QUE SABE LIDAR COM ELE, É SEU MARIDO!

— DAVI, VOCÊ VAI ADORAR IR NO JOGO. LÁ É GRANDE, TEM MUITAS PESSOAS, VAMOS TORCER PRO GALO, VAI SER MUITO DIVERTIDO!
— LÁ TEM COISA PRA COMER, MÃE?

— VOCÊ NEM TEM PARA CASA, MARI. SUA VIDA É BOA DEMAIS!!!

INVADINDO A CAMA DOS PAIS NO MEIO DA NOITE:

— NÃO ME JULGUEM!

PAPAI EXPLICANDO A DINÂMICA DE UM DIA ATÍPICO:

— ENTÃO, DAVI, QUANDO EU CHEGAR JÁ TE COLOCO NO BANHO, A GENTE ALMOÇA E VOCÊ PÕE A ROUPA PRA IR PRA ESCOLA.

— UAI, NÃO, PAI! EU TOMO BANHO, TROCO DE ROUPA E DEPOIS ALMOÇO. SENÃO DESSE JEITO EU VOU ALMOÇAR PELADO!!!!

— MÃE, OLHA SÓ, EU EMAGRECI NÉ?

— EMAGRECEU MESMO, DAVI!

— ACHO QUE ESTOU ACORDANDO SONÂMBULO DURANTE A NOITE E COMENDO VEGETAIS, MÃE. DEVE SER ISSO.

— DAVI, EXPERIMENTA A COUVE FLOR.

— Ô MÃE, VAMOS ESQUECER ESSE ASSUNTO E VOLTAR A FALAR DO PRIMEIRO DIA DE AULA, TÁ BOM?

CAMINHANDO COM O PAPI:

— NOSSA, PAI, VAMOS RÁPIDO, TÔ COM FOME!

— CALMA, ESTAMOS QUASE CHEGANDO!

— JÁ SEI, É SÓ EU FALAR "A BOLSA ESTOUROU"! VI NUM FILME QUE QUANDO AS PESSOAS FALAM ISSO TÊM QUE SAIR CORRENDO MUITO RÁPIDO!

— DAVI, VOCÊ PODIA APROVEITAR QUE ESTÁ OBEDIENTE HOJE E EXPERIMENTAR A ABÓBORA QUE A MAMÃE FEZ PRO ALMOÇO.

— JÁ TE DEI MUITA ALEGRIA POR HOJE, MÃE.

VOCÊ NÃO MERECE MAIS.



DAVI, 7 ANOS
FILHO DA FABIANA CRISTINA



A GENTILEZA MATERNA

por Aninha Ataíde

Ser mãe não é uma tarefa fácil. Pode perguntar para qualquer mãe. Até para aquela que nós julgamos não ser uma boa mãe. Aliás, como julgamos as pessoas, não é mesmo?

É natural do ser humano desenvolver uma condição de julgamento, sempre comparando com a sua realidade. Ora, se a mãe não abdicou da sua vida profissional para ficar mais tempo com seu filho e você sim, ela é uma péssima mãe; ora se a mãe, mesmo sendo uma profissional formidável, não consegue gerenciar a agenda para chegar cedo em casa e colocar a sua princesa na cama ela não desempenha bem a sua função e mais: se a mãe opta por uma maneira que ela acredita (e se esforça ao máximo para alcançar) ser a melhor

para o seu filho, custe o que custar, ela é enxergada por muitos como uma mãe incapaz, ineficaz, ineficiente ou seja, a “mãe In”, só que mais “out” que ombreira de lurex.

Seria desleal de nossa parte não assumir que pensamentos como esses são tão habituais e nos cercam, inconscientemente, em nossa rotina. Mas, criar esse cenário e desenvolver essas percepções sobre terceiros diante de nossa existência individual é de nossa extrema responsabilidade.

O grande desafio está exatamente nesse ponto: romper com esse ciclo e se esforçar para ser mais gentil. Ser gentil nada mais é que ser amável. Amável nos atos, nas palavras e nos pensamentos. Somos o reflexo do que

Ser gentil nada mais é
que ser amável.
Amável nos atos, nas
palavras e nos
pensamentos.

pensamos, nossas palavras são frutos dos pensamentos e, nossas ações são as construções reais do que acreditamos.

A gentileza tem origem exemplar, ou seja, aprendemos com a convivência. E, da mesma forma que aprendemos, também ensinamos. Somos as catalizadoras responsáveis por replicar o exemplo dos nossos pais para os nossos filhos, da melhor maneira possível.

O desafio (e a delícia) de ser mãe exige muita energia, disposição, sabedoria, resiliência, carinho e dedicação. Definitivamente, não é tarefa fácil conseguir sempre tomar a melhor decisão e ter as melhores

atitudes. A maior parte de nosso aprendizado nasce no nosso dia a dia. Aprendemos um pouco todo dia, e, por mais que os livros nos ensinem, categoricamente, quais os 5 passos para a melhor maneira de lidar com o desafio da maternidade, é a sabedoria da existência que absorvemos a cada dia que nos transforma em uma pessoa melhor. Já dizia Marisa Monte, em sua retórica: “Quem é mais inteligente, o livro ou a sabedoria?”. Afinal, a maturidade é o conjunto de tudo aquilo que aprendemos e não estritamente apenas o que captamos na teoria. Conseguir absorver os aprendizados e transformá-los nas melhores práticas exalando gentileza, é, se não o maior, o grande desafio contemporâneo da mãe rotulada por “In”, mas que é, essencialmente, paz e amor.

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



PRECISAMOS RETOMAR O HÁBITO DE COMER À MESA

por Luiza Fiorini

A hora da comida sempre foi associada a um momento de respeito ao alimento, às tradições e à família. Pelo menos, antigamente, era assim. Não eram permitidas brincadeiras fora de hora e não podíamos levantar da mesa enquanto não raspássemos o prato.

Acontece que abandonamos as tradições aos poucos. Não assentamos mais à mesa. E, quando assentamos, comemos correndo e logo saímos para resolver problemas. Comer assistindo TV virou rotina, não temos tempo de saborear. Simplesmente engolimos! Ahh, que triste realidade as refeições tem enfrentado.

Uma boa forma de salvar essa parte tão prazerosa do dia é servir as

refeições à mesa e pedir para que todos comecem a se alimentar juntos. A partir daí:

Agradeça pelo alimento, pelo momento, independente de sua religião.

Estabelecemos vínculos maiores e damos mais valor ao que está sendo servido e vivido.

O abrir das panelas é um momento mágico!

Aquela fumaça saindo, o cheiro da comida invadindo o ambiente... chego a me transportar diretamente para a sala da casa da minha avó com essa lembrança.



**"Não assentamos mais à mesa.
E, quando assentamos, comemos
correndo e logo saímos para
resolver problemas."**

Sirva os pratos com tudo o que foi feito.

A criança pode até rejeitar, mas você fez sua parte e não deixou de oferecer.

Crianças maiores devem se servir sozinhas. Elas dão conta e sabem quanto querem comer. Mas fique de olho se estão dando oportunidade a todos os alimentos de serem comidos.

Durante a refeição, dê ênfase à qualidade do que está sendo servido:

- Como está delicioso este jantar!!!
- Que salada crocante!!!

Uma boa conversa também vai bem:

Pra mim, é a hora ideal de conversar sobre como foi o dia e sobre os dilemas infantis.

Se seu filho estiver satisfeito, respeite.

Da mesma forma que confiamos a um bebê a livre demanda na amamentação, devemos confiar aos nossos filhos a quantidade que se sentem confortáveis em comer. Lógico que essa dica só se aplica se você tem um filho que se alimenta bem e não está te enrolando. Mãe, geralmente, tem um bom radar detector de enrolações.

Se um terminar primeiro, peça que acompanhe a refeição somente conversando:

Mas sem forçar a barra. Ainda queremos um momento de convivência e paz à mesa.

Algumas brincadeiras podem acontecer, como:

Bingo dos pratos: Quem dá mais por este prato com esta abóbora deliciosa, arrozinho bem quentinho, feijão com carocinhos... Ganha quem apostar um valor maior.

Adivinhe o elemento surpresa:
Deixe uma panela tampada e peça

para que descubram, através do olfato ou de adivinhações.

Eleja a colherzinha de experimentar:

Dê a criança de presente a colher de experimentar. Toda vez que for experimentar algo novo, peça para que ela experimente com esta colher. Ela vai te cobrar toda vez:

- Cadê a minha colher???

Pratos e copos divertidos ajudam muito a alegrar a hora da refeição.

Definam o almoço do dia seguinte

em grupo: Lembrando, sempre, de incluir 5 cores nos pratos propostos. Eles se sentem participantes ativos do processo e, se não comerem ao ficar pronto, o problema também é deles. Eles que ajudaram a escolher.

E, no mais, divirta-se em família:

Comer proporciona os melhores momentos da vida. Deixe que seu filho saiba como é bom ter memórias afetivas alimentares. A saúde dele agradece!

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/>

VENDA E ALUGUEL
DE VESTIDOS DE FESTA





Foto: Acervo Pessoal

CAMARÃO NA MORANGA

Rendimento: 6 porções

Olá Mommys!

Hoje a receita é muito especial, pois foi com ela que arrisquei a colocar a mão na cozinha pela primeira vez, lá em 2006, em um dia dos namorados em que tive que salvar a turma!

Lembro que fui à antiga loja da Classe A Frutos do Mar, comprei uns camarões sem saber o que ia fazer e, ao chegar no caixa, disse:

- Moça, você tem alguma receita boa pra fazer com camarão?

Então ela me deu essa maravilhosa receita de camarão na moranga!

Segui passo a passo e não é que não sobrou nada pra contar história?

Com o tempo e a experiência, fui aprimorando algumas coisas.

Você também é capaz de fazer, então, vamos lá!

Ingredientes

- 1 moranga média
- 1 Kg de camarão rosa médio limpo
- 2 col. sopa de azeite
- 2 cebolas picadas
- 1 col. chá de alho granulado
- 3 tomates pelati picados
- 1/2 pimenta dedo de moça, sem sementes, picada
- 2 col. sopa de farinha de trigo
- 1/2 xícara de leite de côco
- 200ml de creme de leite de caixinha
- 50 ml de creme de leite fresco
- salsinha a gosto
- 250gr de catupiry

Para temperar o camarão:

- 2 col. sopa de alho bem picado
- 1 pitada de noz moscada ralada na hora

- azeite
- 1 col. chá de açafrão em pó
- 1 pitada de tempero de limão e ervas (Verdemar)
- pimenta do reino moída na hora
- sal
- 1 fio de azeite

Como fazer:

Retire a tampa da moranga com cuidado, fazendo o corte com uma faca em círculo. Retire as sementes com uma colher.

Em uma panela funda, coloque a moranga e cubra com água. Deixe ferver por uns 20 minutos ou até amolecer um pouco por dentro. Não deixe cozinhar demais para que ela não desmanche. Teste com um garfo. Escorra a água quente, retire-a com cuidado, coloque bastante água fria para interromper o cozimento e reserve.

Tempere os camarões 30 minutos antes e deixe na geladeira descansando. Após esse tempo, aqueça bem o azeite em uma panela antiaderente e sele os camarões levemente, até dar uma cor. Reserve.

Na mesma panela, ainda com a borra, aqueça mais um pouco de azeite, refogue a cebola picada até ficar

transparente, acrescente o alho granulado, a pimenta dedo de moça e os tomates pelati. Deixe apurar por uns 5 minutos.

Dilua as 2 colheres de farinha de trigo no leite de côco, utilizando um copo. Misture ao restante e deixe cozinhar por mais 2 minutos. Volte com os camarões para a panela.

Junte o creme de leite e o creme de leite fresco para dar uma leveza ao molho. Desligue o fogo, misture devagar e tempere com mais um pouco de sal.

Finalize com a salsinha picada.

Com um papel toalha, lambuze a moranga com manteiga por fora para dar brilho. "Besunte" a moranga por dentro com o catupiry, coloque o refogado e leve ao forno por 20 minutos para assar.

Sirva com arroz cozido com açafrão e batata palha e decore com salsinha ou cebolinha picada.

Bom apetite e até a próxima!

Vinicius 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 PAI DE MENINA



Por Júnior Fonseca

Existem, na internet, centenas de milhares de vídeos engraçados sobre a arte de ser pai de meninas. A maioria é tudo verdade. Ainda que existam raras exceções, para nós, pais, o universo feminino é uma incógnita que precisa ser desvendado cotidianamente quando se tem uma garotinha em casa. Existem homens que anseiam por

filhos e não filhas. Para falar a verdade, eu nunca fui assim. Sempre quis ser pai de menina. Não há razão específica para isso. Eu apenas preferia uma garotinha correndo pela casa, do que um garoto escalando os sofás e mesas. Aquela velha convenção machista, que o filho homem é o espelho do pai, nunca me

seduziu. Amo ser pai de menina. Se pudesse, e, talvez tenhamos um segundo filho, gostaria de ser pai de menina de novo. Mas isso não está em minhas mãos.

Mas, sempre tem mas, ainda bem que a Mel tem uma mãe. Eu até me esforço, procuro sempre fazer o meu melhor. Mas, gente, fazer uma trança embutida ou, até mesmo, uma trança comum, escolher um vestido que combine ou não, com determinado sapato, escolher um conjunto de saia e blusa que fique apresentável, fazer o coque na hora do balé, não é para nós, pais. Que me perdoem os homens que sabem fazer isso, mas eu não sei.

Na maioria das vezes que tento fazer algo mais rebuscado, com uma estética mais valorizada, ao invés de parecer uma princesinha, Mel acaba mais próxima da Emília, do Sítio do Pica-Pau Amarelo, do que qualquer outra coisa.

Está na essência, de nós, homens, simplificarmos as coisas. Se vamos a

um restaurante, que tem um parquinho, quero logo colocar uma calça surrada, uma blusa simples (na verdade a primeira que estiver à mão) e pronto. Daí olho para a minha pequena e, em seguida, digo a ela:

- Mel, acho melhor você pedir a mamãe para te arrumar, porque o papai não é bom nisso não.

Ela, do alto dos seus quatros anos, também já percebeu isso. No entanto, às vezes, e só às vezes, adora o meu jeito surrealista de vesti-la, principalmente, quando ela não quer usar aquela roupa linda, um pouco desconfortável, escolhida pela mãe.

Mas ser pai de menina vai além de escolher roupas, vai além de ouvir comentários jocosos de outros pais de meninos, vai além de não saber arrumar o cabelo ou sair para ir trabalhar com restos de uma sessão de maquiagem realizada durante o intervalo do almoço. Ser pai de menina é ter dificuldades em dar banho, é não saber lavar a “leleca” direito, é descobrir que em cabelos

longos a quantidade de shampoo estará intimamente ligada ao volume de espuma produzido no banheiro.

Ser pai de menina é começar a entender esse universo, poder analisar o quão machista é nosso mundo e que, apesar de todos os avanços, ainda demorará algumas gerações para que as mulheres sejam efetivamente valorizadas, em todas as culturas. Façamos então a nossa parte para que isso aconteça o mais rápido possível.

Acreditem, ser pai de menina é nos tornarmos mais próximos de nossas esposas e mães, ainda que as TPMs sejam difíceis de aturar. Eu amo ser pai de menina, em todos os momentos, mas às vezes também penso em utilizar o aspirador para fazer um rabo de cavalo perfeito. Pena que o cabelo da Mel ainda é curto demais para isso.

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.



**Ser criança
é Brincar!**

*Aqui é diversão garantida
para todas as idades!*

**NÃO fique de fora,
garanta já sua vaga!**



Pintura Facial
Salão Fashion
Tererê - Foto Maluca
Escultura de Balão
Tatuagens
Brinquedos em Geral
Algodão Doce - Pipoca
Som Ambiente
Brincadeiras
Recepcionista
Oficinas em Geral
Camarim Maluco
(revelação na hora)
Personagens Vivos
E muito mais!!!



/brincanca.recreacoes.1



brincancarecreacoes@hotmail.com



(31)3023-1132 / 99425-2852



MARA ARAÚJO



Família é: Essencial em todos os momentos, minha motivação diária para continuar enfrentando todos os desafios e para aprender a ser melhor sempre.

Amigos são: A família que eu escolhi ter e que prezo muito, mesmo estando longe.

Defeitos: Ansiosa e ciumenta com todos os que eu amo!

Qualidades: Persistente, esforçada, forte.



Nunca vou esquecer: Do dia em que eu descobri o câncer de mama e todo o apoio que eu recebi da minha família; da família Araújo, que me acolheu e que supera todos os desafios diários da loucura que minha vida se tornou; das Mommys, que dividiram comigo os meus maiores momentos de angústia, ajudando a minimizar o meu sofrimento, e de todos os amigos que eu fiz depois disso tudo e dos antigos amigos, que a doença me proporcionou reaproximar.

Adoro ir para: Lugares desconhecidos, aventurando com minha grande família.

Para ficar mais bela: Atualmente, cuido dos meus cabelos novos, que nasceram totalmente diferentes!

Comeria todos os dias: Sorvete!

Não falta na bolsa: Fio dental, carteira e celular.

Ser mommy é: Ter a certeza de poder contar com pessoas incrivelmente generosas nos momentos de angústia, tristeza, mas também dividir alegrias, vitórias, conquistas. É saber que faço parte de uma “maçonaria”! Amo ser mommy!



A você, que cuida dos nossos filhos como se fossem seus, que faz da sala de aula uma extensão do nosso lar e que, mais do que português e matemática, ensina a eles o amor, a cidadania e o respeito ao próximo.

A você, que transmite aos nossos filhos o que de mais valioso eles poderiam receber: conhecimento. Que aponta o caminho, mas deixa que eles andem com seus próprios pés.

Você faz toda a diferença em nossas vidas! Fica aqui nossa singela homenagem, repleta de carinho, admiração e gratidão. Parabéns pelo seu dia!





COMO PODEMOS
AJUDAR VOCÊ A SE
CUIDAR MELHOR
E CONVIVER BEM
COM SEU CORPO?

L I F E S T Y L E

A loja mais conceituada em suplementos
alimentares e alimentos naturais de BH.



@Lifestyle_bh



Life Style



(31) 2531-4108



(31) 99113-5012

Rua Rio Grande Do Sul, 1280, Lourdes.
(Em frente ao shopping Diamond)

Nós acreditamos que o futuro de nossos
pequeninos está no consumo
sustentável e colaborativo!



Mini Rouparia
Brechó Infantil Online

WWW.MINIROUPARIA.COM

Nós sabemos que o tempo da mamãe
vale ouro e criamos um portal colaborativo
onde é possível comprar e vender artigos
infantis que estejam em ótimo
estado, confira!



@minirouparia



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

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

Para dúvidas ou sugestões, fale com a gente:
contato@revistamommys.com.br