

REVISTA

MOMMYS

TUDO SOBRE O UNIVERSO MATERNO E INFANTIL - ED.13 - FEVEREIRO / MARÇO 2018



DUELO DE BLOQUINHOS DAS MOMMYS

O concurso, realizado pela Revista Mommys e Shopping Oiapoque, foi um verdadeiro show de criatividade e diversão!

- ♡ ESPECIAL DIA DA MULHER: Mommys que trabalham em profissões "tipicamente" masculinas
- ♡ ADOLESCÊNCIA NA REAL: Como lidar com a obesidade
- ♡ Conheça a trajetória da nossa querida mommy ALINE FRAGA

Tudo que seu **pequeno** precisa.

Talheres Skip Hop

Box: 261
R\$55



Conjunto de prato e tigela

Box: 261
R\$105



Marmita térmica

Box: 261
R\$150



Complexo Baby Rub

Vick - 50 ml
Box: 261
R\$64



Cubo Didático

Box: 870
R\$29,90



Cogumelo

Box: Lj 15
R\$50



Óculo infantil

Box: 18 e 606
A partir de:
R\$10
cada



Lancheira Skip Hop

Box: 261
R\$179



Tênis infantil

Vários números
Box: M50
R\$50



Pijama infantil

Unicórnio
Box: M70
R\$34,90



Pijama infantil

masculino
Box: M70
R\$24,99



Pijama infantil

feminino
Box: M70
R\$19,90



EXPEDIENTE

Diretora Executiva:

Mariana Bicalho
mariana@revistamommys.com.br

Editora e Jornalista Responsável:

Eliane Ribeiro
eliane@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
Aline de Lima
Aninha Ataíde
Carla Chamone
Débora Nunes
Emmerson Hamilton
Fabiana Inácia
Fernanda Betti
Fernanda Soares
Gabi Mello
Isabela Rocha
Jandinise Meira
Odette Andrade
Larissa Soares
Hatanne Sardagna
Helena Mendes
Patrícia Guerra
Priscila Weitzel
Renata Lott
Rúbia de Oliveira
Vinícius Digênova

Capa:

Foto: Fabiana Cristina

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
Cartas	5
Palavras que alimentam	6
Capa: Duelo de Bloquinhos	8
Especial Dia da Mulher	14
Mommys em Cena	18
Pedacinhos das Mommys	20
Tempo de Celebrar	22
Brincar com Estilo	26
Aconteceu no Mommys do Face	30
Adolescência na Real	32
Cantinho do Papai	36
Perfil Mommy	40





GOSTINHO DE QUERO MAIS

O carnaval deixou um gostinho de quero mais... mas março chegou com tudo! Para reviver esses momentos deliciosos de folia e diversão, você pode conferir a cobertura completa do nosso Duelo de Bloquinhos. Foi uma competição muito saudável e alegre, que fizemos durante o nosso Mommys na Folia.

Essa edição também está recheada de mulheres fortes e inspiradoras, para comemorar o nosso mês!

Além disso, trouxemos um assunto muito pedido pelas mães de adolescentes: a obesidade.

Curtam a leitura e até a próxima edição!

MARIANA BICALHO



Nossa, estou nesse dilema de escola!
Essa revista vai me ajudar muito.
Parabéns!

Valéria Tavares

A revista está top! Devorei!

Fabiana Serrate

Essa edição li do início ao fim, surpresa com tantas novidades! Até um mecânico teremos agora? Perfeição é essa revista!

Roseli Dias de Carvalho

Amamos, parabéns às organizadoras e às equipes dos bloquinhos. Depois de 15h de viagem, consegui ir a um evento do Mommys, direto da rodoviária para o Carrossel. Valeu a pena...

Rafaela Lopez (sobre o Mommys na Folia)

Realmente foi muito bom. As marchinhas ficaram ótimas!

Ana Carolina Lopez
(sobre o Mommys na Folia)

Orgulhosa dessas amigas! Vocês brilharam!

Fernanda Rabelo
(sobre o Duelo de Bloquinhos)





QUANDO NADA COMBINA

por Hatanne Sardagna

Finalmente comprei um sapato que queria há meses.

Um sapato bem comum, meio da moda, mas eu queria e demorei um tempo até achar o que me agradasse.

Comprei num dia das férias em que Guilherme estava comigo na loja. Opiniou, disse que era bonito, que eu podia comprar.

Pois bem, voltei das férias e na primeira semana quis colocar para ir trabalhar.

Toda manhã nos arrumamos juntos para sair. Coloquei o tal sapato; não combinou, e eu tirei.

“Porque você tirou mamãe, você gosta...”

“Porque não combinou filho...”

“Mas você gosta”

“Mas não ficou bom com essa calça”

“Mas você gosta”.

Na cabecinha dele eu poderia usar simplesmente porque eu gosto, independente de qualquer contexto.

E me dei conta do quanto é bom ser criança pela simples falta de protocolo social, de necessidade de adequação, da falta de cerimônia com as coisas.

Filho põe o peito da mãe pra fora da blusa sem pensar duas vezes simplesmente porque quer mamar e pronto.

Pula na poça só para a água espirrar, corre rua afora para chegar primeiro.

Crianças são as únicas criaturas que fazem à risca aquilo que todo adulto prega por aí mas acaba não conseguindo: seja você mesmo, sem ligar

E me dei conta do quanto é bom ser criança pela simples falta de protocolo social, de necessidade de adequação, da falta de cerimônia com as coisas.

para o que os outros pensam.

Com o tempo vamos perdendo essa autenticidade e nos adequando à vida em sociedade. Por que né? Não dá pra rolar no chão chorando toda vez que eu quiser comprar alguma coisa e não tiver dinheiro.

Mas, como naquelas lições diárias de livrinho de autoajuda, nesse dia meu filho me ensinou algo precioso: faça, simplesmente porque você gosta.

Não para provar alguma coisa para alguém, ou para se adequar, ou para pertencer a um grupo, ou para parecer algo que não é. Ou disfarçar algo que é.

Faça, porque aquilo é seu. É o seu jeito, é quem você é na essência. Respeitando os limites dos outros e da vida em sociedade, o que sobra é um lindo é único VOCÊ.

Eu não fui trabalhar com o sapato aquele dia, mas deixei ele ir para a escola com o tênis “de ir pra festa”, pois havia muito o que celebrar, afinal.

Ele havia escolhido o tênis que iria para a escola e poder ser você mesmo é sempre um ótimo motivo para comemorar.

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

DUELO DE BLOQUINHOS



Teve festa, teve folia, gente feliz e muita diversão! Confira todos os detalhes do Duelo de Bloquinhos que alegrou o carnaval das Mommys.

Fotos: Fabiana Cristina

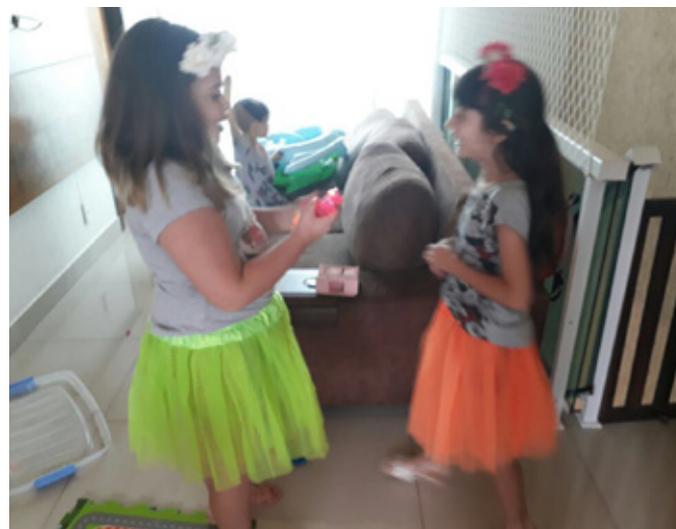
Descontração, alegria e muita animação, com direito a purpurina e muito confete no ar! Assim foi o duelo de bloquinhos das mommys neste último carnaval. Em uma competição sadia, em que a diversão foi requisito obrigatório, não faltou criatividade na escolha das fantasias e muita empolgação durante a apresentação dos blocos Super Mommys e Aki cê surta.

O Duelo, que aconteceu dia 10 de fevereiro no Buffet Carrossel, junto ao evento Mommys na Folia, foi idealizado pela Revista Mommys e promovido através da parceria com o Shopping Oiapoque. O desafio de cada grupo era definir um tema, criar uma marchinha, selecionar os adereços e montar uma coreografia para se apresentar perante aos jurados.

Coincidentemente, o universo materno foi escolhido como tema em ambas as equipes e serviu de inspiração para a composição das marchinhas. Gabi Mello, integrante do bloquinho Aki cê surta, falou que seu grupo “queria fugir do convencional, mas como

as crianças estavam de férias, não tinham tempo de se encontrar e decidir o tema. Foi daí que veio a ideia de falar sobre como as mães surtam com os filhos durante as férias”. Já no caso do bloco Super Mommys, Débora Nunes disse que o tema surgiu da relação entre mãe e filho e dos desafios que a mãe que trabalha fora enfrenta diariamente.

Com o tema definido, cada equipe, que era composta por cinco mães e seus respectivos filhos, recebeu um voucher do Shopping Oi no valor de R\$ 500,00 e pôde usar toda sua criatividade na escolha dos adereços e fantasias de todos os integrantes. “Fomos muito bem atendidas e ficamos loucas com tanta opção”, afirmou Odette Andrade, do bloquinho Aki cê surta. Isabela Rocha disse que foi uma manhã deliciosa e que foi possível comprar tudo que haviam idealizado para as fantasias. Débora destacou, ainda, que o shopping surpreendeu de maneira positiva todo o seu grupo, por conta de sua estrutura, atendimento e grande variedade de produtos.



Os dois grupos se reuniram para fazer as compras no Shopping Oiapoque e também para ensaiar. Fotos: Acervo pessoal.



Já com o figurino montado, coreografia ensaiada e marchinha na ponta da língua, o dia da apresentação dos bloquinhos foi um misto de ansiedade e festa para os participantes do duelo. Fernanda Soares, do Aqui cê surta, contou que a expectativa era grande e que as crianças estavam bastante empolgadas, visto que participaram de todo o processo, desde a criação da música até detalhes da coreografia.



O primeiro bloco a adentrar na “avenida” foi o Super Mommys, que despertou a curiosidade dos foliões com suas criativas fantasias de “polícia e ladrão”. Com sua marchinha inspirada nas melodias de “Mamãe eu quero” e “Allah-la-ô”, fez uma homenagem ao grupo materno Mommys do face.

Depois foi a vez do bloquinho Aki cê surta mostrar o lado “B” das férias. A equipe contou com a participação especial dos pais na bateria e, embalados na melodia de “As águas vão rolar”, surpreendeu os presentes no Mommys na Folia com sua marchinha pra lá de divertida e original. Diante de tanta criatividade, originalidade e animação, a votação foi bem apertada e o bloquinho Aki cê surta ficou em primeiro lugar.



Destaque para nosso grande parceiro Shopping Oi, que possibilitou a realização dessa divertida brincadeira.



Os grupos se apresentando. Os papais também entraram na brincadeira!



O bloco Aki cê Surta foi o grande vencedor.

Em uma competição descontraída e acirrada, que envolveu toda a família, o duelo de bloquinhos não poderia ter tido outro resultado senão o sucesso.

“Adorei a brincadeira. Senti que estava na infância novamente”, afirmou Priscila Weitzel, do Super Mommys.

Gabriela também ressaltou que foi um dia bastante divertido, não só para elas, mas para toda a família e, prin-

cipalmente, para as crianças, que puderam curtir o carnaval e ainda aproveitar toda a estrutura do buffet.

Para o pequeno folião Davi, filho de Odette, o duelo deixou saudade e gostinho de quero mais. Ela contou que “no domingo pós bloquinho, ele pegou um caderno e um lápis e já começou a compor a letra da marchinha do ano que vem”.

SUPER MOMMYS

Mommys eu quero
Mommys eu quero
Mommys eu quero mamar
Dá chupeta, dá chupeta
Dá chupeta pro neném
não chorar

Mommys eu quero
Mommys eu quero
Mommys eu quero mamar
Dá chupeta, dá chupeta
Dá chupeta pro neném
não chorar

Criado pelas Bicalho
Nosso grupo é uma grande
família
Temos amor e chocalho
E vivemos em grande
harmonia
Somos mais de cinco mil
E estamos por todo Brasil

Super Mommys
Super Mommys
Super Mommys e

superfelizes
Super Mommys
Super Mommys
Super Mommys e
superfelizes

Mommys chegou oh oh oh
oh oh oh
Mas que amor oh oh oh oh
oh oh
Mommys chegou oh oh oh
oh oh oh
Mas que amor oh oh oh oh
oh oh
Fazer de tudo pra agradar
a criançada
No fim do dia só nos resta
estar cansadas

Mommys chegou oh oh oh
oh oh oh

Mas que amor oh oh oh oh
oh oh
Mommys chegou oh oh oh
oh oh oh
Mas que amor oh oh oh oh
oh oh

Folhões:

Débora Nunes – Théo
Isabela Rocha – Maria
Luísa
Aline de Lima – Bento
Rúbia de Oliveira – João
Pedro e Ana Luisa
Priscila Weitzel – Helena

AKI CÊ SURTA

As férias vão chegar,
Casa arrumada eu não quero ver
ficar
Eu passo a mão na minha sunga e
na bóia
E nado até não me aguentar

A mamãe vai surtar...
A mamãe vai surtar,
E roupa limpa eu não quero ver
sobrar
Eu pego logo tinta guache e
massinha,
Eu sujo até nosso sofá

As férias vão chegar,
Papai trabalha e não pode ajudar
Mamãe surtada grita xinga e
esperneia
E eu só penso em bagunçar

Se mamãe no castigo me prender,
E na última hora me soltar
Pego meu brinquedo e meu biscoito
E brinco até me acabar...
Deixa as férias chegar...

Foliões:

Fernanda Soares – João e Júlia
Gabi Mello – Bernardo e Marcela
Jandinise Meira – Miguel e Ana Luísa
Odette Andrade – Davi e Manuela
Larissa Soares – Emília, Emmanuel e
Elisa (ainda na barriga)

Confira o vídeo do evento em nosso canal do
Youtube! Para assistir, clique na imagem.





Por mais mulheres em todas em profissões

Lugar de mulher é onde ela quiser! Conheça a história de profissionais que romperam barreiras e exercem cargos tipicamente masculinos.

Fotos: Acervo pessoal

Foi-se o tempo em que as mulheres eram consideradas como “sexo frágil” e que algumas profissões eram definidas apenas pelo gênero. Hoje em dia, é muito comum vê-las atuando em áreas consideradas “tradicionalmente” masculinas. Há de se convir que ainda falta muito para termos um mercado de trabalho equilibrado, mas, aos poucos, as mulheres estão conseguindo desconstruir alguns preconceitos e provar que são capazes de exercer qualquer profissão.

Em entrevista à Revista Mommys, três mulheres que possuem cargos tipicamente masculinos, contam o que as motivou nessa escolha, quais os desafios enfrentados por elas e quais suas percepções em relação ao espaço da mulher no mercado de trabalho.

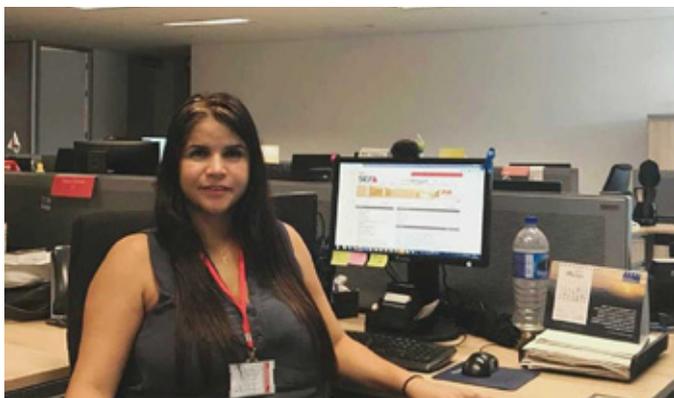
Fabiana Inácia é Auditora Fiscal da Receita e atua como Gerente da Célula de Desenvolvimento de Software para processo de Crédito Tributário. Graduada em Engenharia Elétrica e Administração Pública, ela conta que desde pequena sempre gostou de exatas e que o campo da tecnologia acabou sendo uma consequência de sua formação.

A auditora afirma que em sua área ainda há um predomínio de homens, mas que, aos poucos, as mulheres vêm conquistando o seu espaço nesse mercado. Porém, confessa que, infelizmente, ainda precisam lidar com algumas questões sexistas. “Ao entregar uma intimação, já ouvi comentários do tipo: ‘mas a receita melhorou muito, assim quero ser intimado todo

dia'. Ou: 'mas só está nessa função porque é bonita', quando recebi o cargo de gerente", conta Fabiana.

Em seus vinte anos de experiência, ela relata que o seu maior desafio é a autoafirmação, pois, constantemente, precisa provar sua capacidade. "Percebo que muitas vezes os homens da equipe que eu gerencio são acionados para tirar dúvidas técnicas (o que não vejo acontecer nas células gerenciadas pelos homens). Acho que algumas pessoas pensam que, por ser mulher, somente faço a gerência administrativa e não a técnica".

Como reflexão, ela propõe aos pais que "não limite suas crianças em seus sonhos e brincadeiras. Meninas e meninos podem e devem brincar juntos, seja com bola, bonecas, carrinhos, cozinha ou fabricando dinheiro (minha brincadeira favorita). Não definam seus filhos por uma cor ou brinquedos, para que eles possam se desenvolver sem entraves e ganhar o mundo"!



Fabiana Inácia, Auditora Fiscal da Receita

Outra profissional que atua em um campo em que há predominância de homens é a veterinária de grandes animais, Patrícia Guerra. Ela possui especialização em gado leiteiro e, ao contrário de muitos que optam por seguir essa carreira, Patrícia não vem de uma família de fazendeiros e escolheu essa área por causa de sua paixão pelos animais.

Ela relata que no início de sua carreira já teve entraves com alguns clientes por conta de sua idade e de sua aparência. "Dava para perceber que a receptividade dos produtores e fazendeiros não era tão boa quanto para com os homens e que a confiança não era a mesma". Mas afirma que conseguiu driblar esses problemas e conquistar a confiança e respeito de todos.

De acordo com a veterinária, muitos ainda acreditam que a mulher não esteja preparada para lidar com animais de grande porte, visto que a atividade pode exigir força física. No entanto, ela afirma que "hoje em dia existem técnicas, manejos e estruturas nas fazendas que fazem com que a gente trabalhe com muita segurança, sem precisar, necessariamente, dessa força física".

Para aquelas que se interessam pela área, Patrícia afirma que há determinados campos dentro da medicina

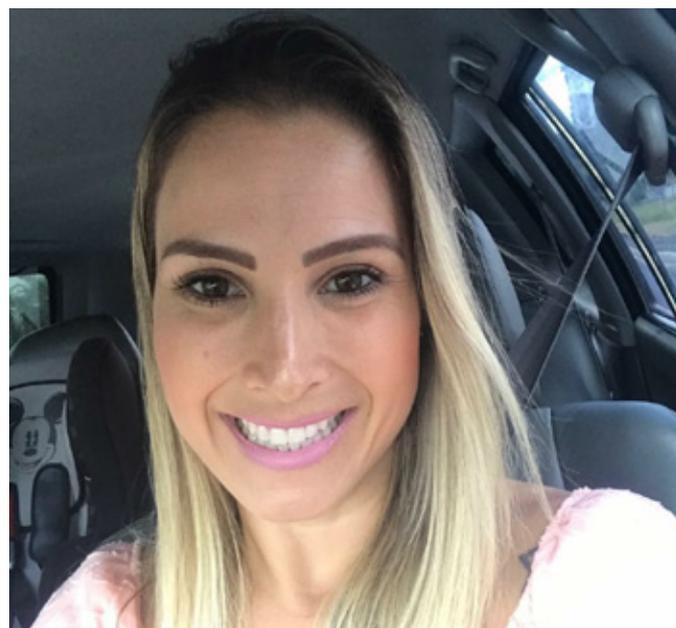


Patricia Guerra, veterinária especializada em gado leiteiro.

veterinária, tais como qualidade do leite, reprodução e cuidados com os recém-nascidos (bezerros), em que há uma preferência pelas profissionais do sexo feminino. E garante que a especialização é fundamental, uma vez que, assim como na medicina humana, a veterinária é uma área muito abrangente.

Fernanda Betti também se destaca em um ramo quase exclusivo do universo masculino. Ela é dona de uma empresa de fornecimento de material de construção e conta que quando resolveu empreender nesta área, aos 21 anos, enfrentou algumas dificuldades relacionadas à idade e, principalmente, relativas ao seu gênero. “Pelo fato de ser mulher, muitos pensavam que eu não entenderia do negócio”. E mesmo hoje em dia, apesar de ser tratada com bas-

tante respeito, a empresária afirma que muitos de seus clientes ainda se assustam ao ver uma mulher à frente de uma empresa desse segmento.



Fernanda Betti, proprietária de loja de material de construção.

Para todas as mulheres e, principalmente para aquelas que optarem por seguir carreira em alguma área “tradicionalmente” masculina, Fernanda deixa a seguinte mensagem: “Não tenham medo de assumir certos cargos e profissões. Nós, mulheres, conseguimos tudo o que queremos, basta sermos persistentes e termos confiança”.

Indicadores Sociais das mulheres no Brasil

Mulheres que trabalham dedicam 73% MAIS HORAS do que os homens aos cuidados e/ou afazeres domésticos.

As mulheres trabalham, em média, três horas por semana a mais do que os homens, combinando trabalhos remunerados, afazeres domésticos e cuidados de pessoas.

Mulheres têm MAIOR ESCOLARIZAÇÃO.

As mulheres atingem, em média, um nível de instrução superior ao dos homens. No entanto, o percentual de mulheres brancas com ensino superior completo é mais do que o dobro do calculado para as mulheres pretas ou pardas, isto é, 2,3 vezes maior.

No geral, na faixa dos 25 a 44 anos de idade, o percentual de homens que completou a graduação foi de 15,6%, enquanto o de mulheres atingiu 21,5%, indicador 37,9% superior ao dos homens.

Mulheres continuam RECEBENDO MENOS que os homens, mesmo possuindo nível de escolaridade SUPERIOR ao deles.

Em relação aos rendimentos médios do trabalho, as mulheres seguem recebendo, em média, cerca de $\frac{3}{4}$ do que os homens recebem. Em 2016, enquanto o rendimento médio mensal dos homens era de R\$2.306,00 o das mulheres era de R\$1.764,00.

Mulheres ocupavam 37,8% DOS CARGOS GERENCIAIS.

Em 2016, 62,2% dos cargos gerenciais, tanto no poder público quanto na iniciativa privada, eram ocupados por homens e 37,8% por mulheres.

Apenas UM EM CADA DEZ DEPUTADOS FEDERAIS era mulher em 2017.

Em dezembro de 2017, o percentual de mulheres parlamentares no Congresso Nacional era de 11,3%. No Senado, 16% eram mulheres e, na Câmara dos Deputados, 10,5%. Três estados brasileiros não tinham nenhuma deputada federal: Paraíba, Sergipe e Mato Grosso.

7,1% DOS CARGOS MINISTERIAIS era ocupado por mulheres em 2017.

Dos 28 Ministros de Estado, apenas dois são mulheres (entre os dois ministérios ocupados pelas mulheres, um é efetivamente ministério – dos Direitos Humanos – e o outro goza de status ministerial – a Advocacia-Geral da União).

Fonte: Estatísticas de Gênero: Indicadores Sociais das Mulheres no Brasil - estudo divulgado pelo IBGE em março de 2018.

MOMMYS NA FOLIA

O sábado de carnaval, dia 10/02, foi contagiado pela energia das Mommys! Realizada no nosso querido parceiro Carrossel, a folia das Mommys teve muita animação, brincadeiras, personagens e o Duelo de Bloquinhos.



**Tem mais no
nosso canal!**
Clique na imagem para
assistir ao vídeo
do evento!



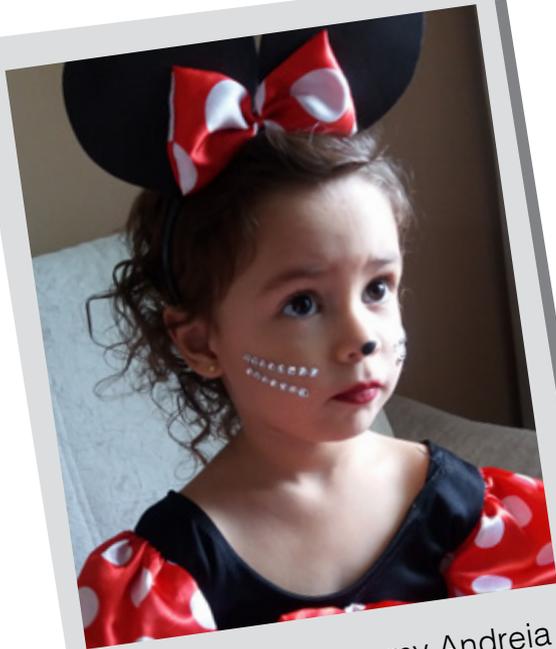
Fotos: Fabiana Cristina

MOMMYS MOVIE

No dia 21/02 o cinema do Boulevard Shopping foi invadido pelas Mommys! Em mais uma edição do nosso Mommys Movie, todas puderam curtir o lindo Christian Grey, pipoca, open bar e uma mesa de doces que estava divina! Um evento pra lá de especial! Confira os cliques.



Fotos: Fabiana Cristina



Alice, filha da mommy Andreia



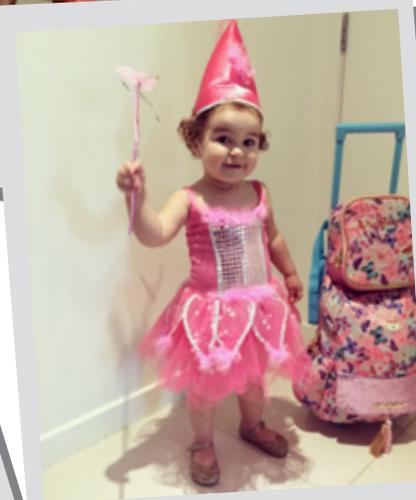
Lara



Luísa, filha da Vivi Ca



Pedro, filho da Ju



Alice, filha da Vanessa



Davi, filho da mommy C



Aline

Sofia

Quer ver sua foto na Revista?
Envie para o e-mail contato@revistamommys.com.br
junto com seu nome,
nome e idade do seu filho.

CARNAVAL!

PEDACINHOS DAS MOMMYS ♡



alixto



Ester



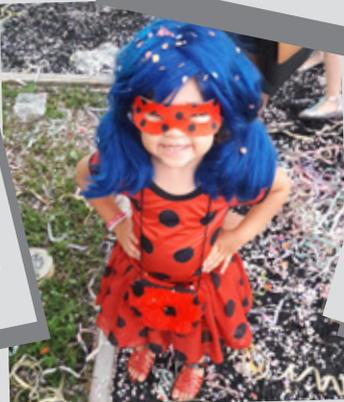
Maité



liana Cruz



Manuela, filha da Odette



Maria Clara



Júlia



Odette



Pedro



Rafael



Mariana



DA MINHA MENTE PARA O SEU CORAÇÃO

Por Aninha Ataíde

Talvez a palavra mais falada em 2017 tenha sido essa: empatia. Falamos muito, desejamos muito, mas a pergunta é: aplicamos esse sentimento em nosso dia a dia?

Fala-se muito que gentileza gera gentileza. E acredito realmente que um ato de bondade e gentileza nos afete positivamente a ponto de impulsionar essa ação e iniciarmos assim um looping eterno de boas ações dentro da comunidade que pertencemos.

Já a empatia, ela nasce antes da gentileza. Ela pode ser considerada o motivo mais racional pelos nossos atos de gentileza, principalmente quando tratamos com desconhecidos. Afinal, se colocar no lugar do outro não é desafio fácil. Falando de desconhecidos o desafio é maior. Mas a empatia

consiste em um ensinamento diário de compaixão com as pessoas mais próximas a nós, e muitas vezes, as pessoas que mais amamos.

Penso muito sobre empatia quando coloco os meus filhos como agentes das ações. A cada dia que passa eles crescem e se tornam mais independentes e com suas preferências individuais. Percebo nisso a necessidade que existe em compreendê-los e me colocar na situação deles. Tentar ser racional e entender o que se passa dentro de cada coraçãozinho.

Para nós, que somos mães, com nossas atividades profissionais que fazem com que nossa jornada seja abarrotada de compromissos e reuniões que sugam nossas energias, é um desafio chegar em casa e curtir a criançada



“ O importante nesse momento é termos o nosso coração aberto para conseguirmos enxergar as suas necessidades e podermos, com isso, oferecer colo, carinho e amor na medida certa (...) ”

com a mesma energia que elas oferecem. Isso porque, esse é o momento mais importante para a criança. Ela aguardou o dia inteiro para poder te mostrar o desenho que ela fez, com a esperança de receber um elogio, ter a nossa aprovação.

A cantoria, as piadinhas e as gracinhas que eles fazem entre jantar e cama, são essencialmente o reflexo dos seus desejos mais profundos: a nossa atenção. O importante nesse momento é termos o nosso coração aberto para

conseguirmos enxergar as suas necessidades e podermos, com isso, oferecer colo, carinho e amor na medida certa, educando e trabalhando para a construção desses seres que tanto amamos.

A tarefa não é fácil, sabemos. Mas ninguém disse que seria mesmo, né? rs

Aninha Ataíde

Sócia - proprietária do Carrossel Buffet Infantil, acredita que a família é a nossa maior conquista.



Celebre com o Carrossel!!!



Ambiente moderno, arejado e amplo

500m² em único piso

Atendimento Personalizado

Faça-nos uma visita



Rua Timbiras 2772 - Santo Agostinho - Belo Horizonte - MG

|31| 3653-5676  |31| 99856-7757

contato@buffetcarrossel.com.br | www.buffetcarrossel.com.br

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

 [carrossel_buffet_infantil](https://www.instagram.com/carrossel_buffet_infantil)

elos

espaço de dança

Vem dançar!

(31) 988390724 

Rua Antônio de Albuquerque,
252, 2º andar - Savassi

elospacodedanca.com.br

  @elospacodedanca



Dançar com quem se ama

Ter um momento seu



Espaço Kids e monitoras
preparadas:
tranquilidade e segurança



UMA VIAGEM E FOTOS NA BAGAGEM!

Por Helena Mendes

*Nesta edição é a mamãe da Helena quem vai relatar sobre viagem, idade ideal e fotografia com as crianças!
Nosso destino: “where dreams come true”!*

Fotos: Fernanda Tineli

Nossa preparação começou pensando em como nos diferenciar da multidão. E aí veio a querida Virginia, mommy da @talmaetafilhaloja, que comprou minha ideia e fez as blusas iguais para a família toda! Quanta sensibilidade para entender o que eu queria e fazer exatamente igual!

Nos cabelos da Helena não poderiam faltar os laços, sua marca registrada. Eles foram da querida Fabi da @lacodiflora, que fica localizada no segundo andar do shopping Boulevard e faz as meninas parecerem bonecas!

Também pensamos como faríamos com as bonecas da tarde da Helena. E foi aí que @macrobaby nos socorreu, visto que eles oferecem o serviço

de aluguel de carrinho (de excelente qualidade, diga-se de passagem), onde Helena dormiu perfeitamente em todos os dias que estivemos por lá.

Para quem não conhece, essa é uma loja superfamosa de Orlando, especializada em enxoval de bebês e maternidade (e agora entregam no Brasil também). Vale lembrar também que compramos a cadeirinha para o carro da Helena lá, com uma diferença de mais de R\$1000,00 em relação ao preço praticado no Brasil. Fica então a dica para quem for em Orlando dar uma passadinha por lá!

E lá fomos nós para a terra do Mickey!



Sempre escutei as pessoas dizendo: “nossa, mas ela é muito nova!” “Eu vou esperar mais”. “Levar agora?! Não vai aproveitar nada!” Dentre outras tantas frases. Mas estávamos decididos. Iríamos levar Helena para a Disney. E para nós, isso pouco importava, queríamos ver e sentir a emoção dela ali, aos 2 anos e 10 meses, nem mais, nem menos!

Afinal, temos apenas uma vida para viver e estar mais velho não é garantia de que vamos realmente nos lem-

brar ou aproveitar mais. Digo isso por experiência própria, já que minha primeira vez na Disney foi aos 14 anos de idade e asseguro a vocês que não lembrava de quase nada! Apenas alguns flashes na memória do parque mais mágico para qualquer menina: o Magic Kingdom.

Por causa disso, não queríamos que esse momento tão único e especial para a nossa família, ficasse registrado apenas em nossa memória. Foi assim que começamos a pensar sobre o

que fazer para eternizar essa viagem. Eu e meu marido adoramos fotos. Recentemente, fizemos um ensaio profissional em Nova Iorque e ali tomamos gosto por registrar ocasiões especiais de nossas vidas. E daí tivemos a seguinte ideia: vamos fazer uma sessão de fotos da Helena e os momentos dela conosco na Disney!!!

Próximo passo: o fotógrafo!

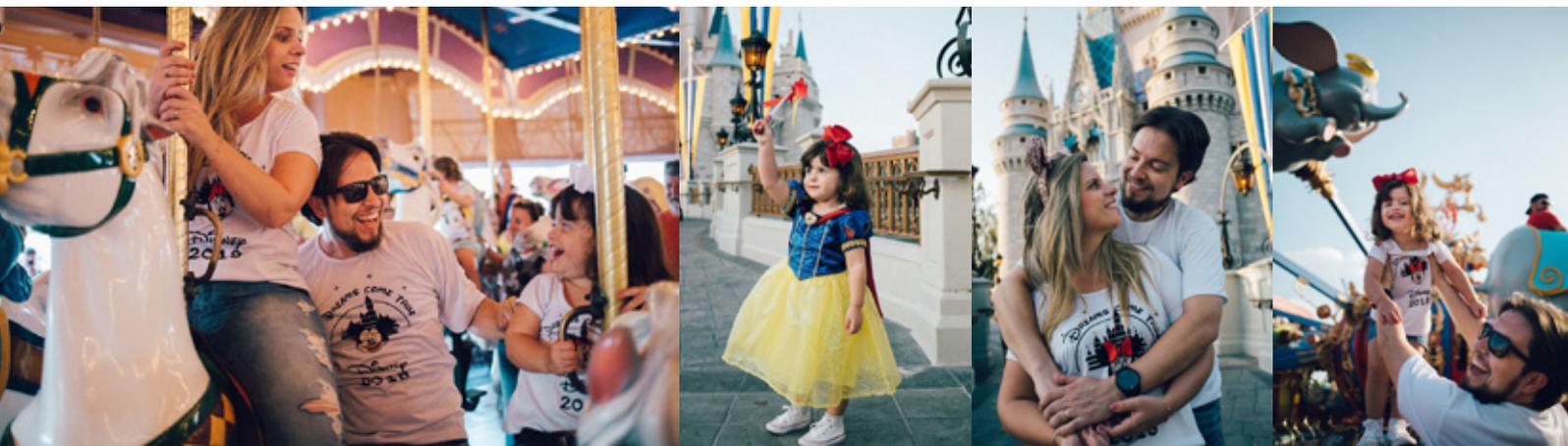
Depois de muita pesquisa, encontramos e escolhemos a Fernanda, do @fotosemorlando. Ela é brasileira e mora em Orlando há 2 anos. Vai para a Disney quase todos os dias e conhece cada cantinho especial para as fotos! Além de ser um doce de pessoa, nos ajudou muito antes de fazer as fotos, através de uma consultoria de verdade por WhatsApp, por mera gentileza.

Combinamos um ensaio personalizado para a Helena e assim foi feito. Nas fotos conseguimos o que queríamos, registrar e eternizar aqueles momentos sob o olhar de uma pessoa que

tem paciência e tranquilidade em lidar com crianças. Nada de foto posada, mas de situações espontâneas e realmente vividas!!! Esses momentos que estarão guardados para sempre em nossa memória e impressos num álbum cheio de encanto e magia!

Há quem diga que a Disney ofereça o serviço de fotógrafos, o Memory Maker ou Photo Pass. Eu também fiz, mas categoricamente eu falo: esse sistema funciona como um “fast food” de fotos! Se você quer a facilidade de ter alguém em pontos estratégicos, ok. Mas saiba que você terá muitas fotos de olhos fechados, por exemplo! Sem falar da qualidade. Além disso, as fotos não são criativas e mágicas e muito menos personalizadas.

Bom, acho melhor eu parar de falar para que vocês mesmos possam ver o resultado desse ensaio mágico! E se forem para Orlando, façam um orçamento com a Fernanda. Certamente é um investimento que vale para a vida toda!





Se valeu a pena levar Helena com 2 anos e 10 meses para Orlando e passear nos parques da Disney, Universal e Sea World? Não temos dúvidas. O “felizes para sempre” é hoje!!! Então vamos viver o hoje!!!

Helena

Filha de Lilian Mendonça, é modelo, Miss Baby MG 2016 e Mini Blogueira.

Instagram: @helenamendesoficial

O IMPOSSÍVEL NÃO EXISTE

Por Aline Fraga

Fotos: Acervo Pessoal

Hoje eu venho com uma missão muito especial: a de mostrar para as mommys que o impossível não existe quando temos amor, fé e vontade de vencer liderando a nossa vida. Não é à toa que digo que o improvável aconteceu comigo.

Eu cresci em uma família muito honesta da zona rural de Juiz de Fora, filha de pais separados, sem nenhuma escolaridade, sem recursos, sem incentivo e sem opção. Mas nunca sem sonhos! Sabia que precisava mudar o rumo da minha história. Sair da minha zona de conforto e buscar o meu céu azul.

Herdei a fé da minha avó, a força da minha mãe e a positividade e empreendedorismo do meu pai. E foram essas características que me trouxeram onde estou hoje.

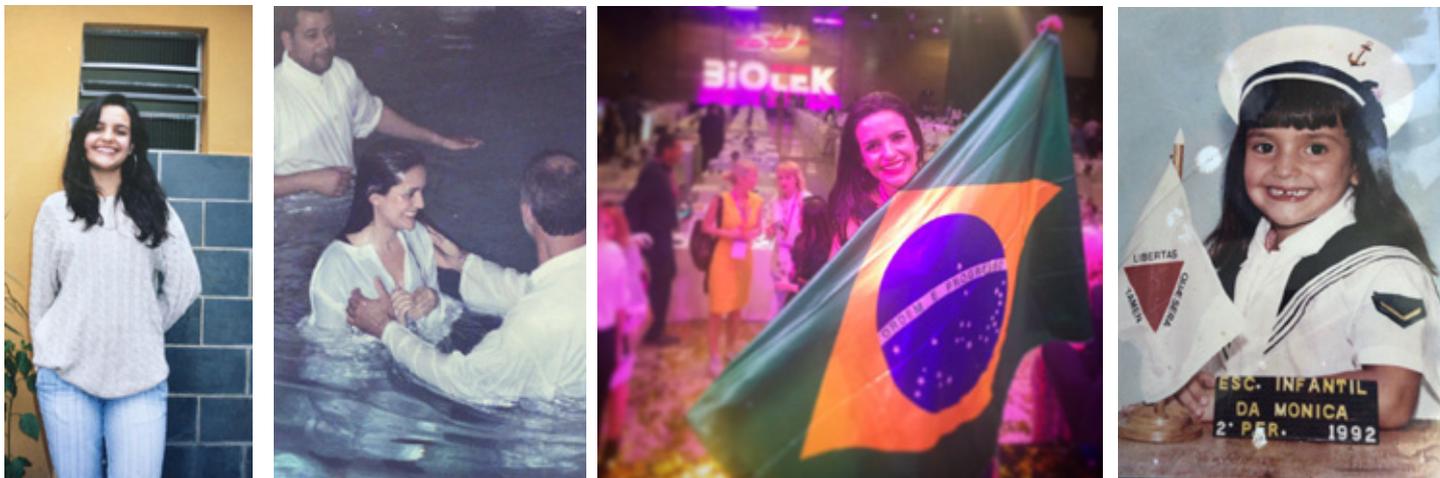
Aos 12 anos comecei minha carreira como manicure em Juiz de Fora. Fui cativando minhas clientes sorriso a sorriso como faço até hoje. Aos 16 me formei em estética facial, meu primeiro curso do Senac (todo bancado com o dinheiro das unhas). Depois disso, fui trabalhar



em uma grande franquia de salões brasileira (Jacques Janine) e lá pude ver o grande potencial da estética e ter dimensão do universo que estava me escolhendo (sim, eu brinco que foi a estética que me escolheu. Rsrs).

Terminei o ensino médio e fui me destacando no design de sobrancelhas já nessa época. Cheguei a atender mais de 50 designs em um único dia, aproximadamente 500 pessoas por mês. E em paralelo ao meu trabalho, entrei para a faculdade, tirei carteira de motorista e comprei meu carro. Tudo fruto do meu esforço e dedicação.

Eu sei que fiz a diferença na vida das minhas clientes, e foi por isso que me destaquei. Escolhi dar o meu melhor para elas, entregar meu melhor sorriso, ser a melhor ouvinte e respeitar os desejos das pessoas que se sentavam na minha cadeira.



Da esquerda para a direita: aos 17 anos, quando era manicure; momento de fé; representando o Brasil no Biotek World-Wild Festival, infância em Juiz de Fora.

Claro que nem tudo são flores. Por muitas vezes sofri preconceito de pessoas de cabeça pequena, como algumas adolescentes que tinham uma condição melhor que a minha e que me chamavam de “Darlene” da novela, lembram? Pois é, essas pessoas ainda estão lá, no mesmo lugar. E eu? Eu escolhi fazer a minha melhor unha, a melhor sobrancelha e usar os melhores produtos sempre. E foi assim que o universo foi conspirando a meu favor. Deus foi abrindo as portas e eu entrando uma a uma.

Durante a minha caminhada, tive muitas pessoas que me ajudaram e das quais serei eternamente grata. Trago comigo toda a experiência e todo aprendizado acumulado em cada lugar que trabalhei, que estudei e que passei.

Até tentei mudar de área e seguir a carreira de Educador físico (por que será? Rs.), mas realmente a estética já havia me escolhido. Descobri a micropigmentação no primeiro período da estética e

não larguei mais. Me apaixonei, busquei e sigo buscando até hoje as melhores técnicas, os melhores produtos e equipamentos, para entregar o melhor do mundo para aquelas que confiam em mim e na minha empresa.

Hoje tenho uma escola de formação de micropigmentadores e me tornei uma referência no país em minha área de atuação e recebo alunos até do exterior para aprenderem, além da técnica, o amor, o respeito e o carinho que emprego nos meus atendimentos.

Resumidamente, o que eu quero dizer é que mesmo sem oportunidades e sem incentivo, a gente pode sim alçar voos altos! Basta acreditar, dar um passo de cada vez, empregar amor, respeito, honestidade e ser sempre grato.

Obrigada Deus por me fazer acreditar na vida. E é isso, temos que ter fé.



OBESIDADE NA ADOLESCÊNCIA

por Renata Lott

Dados do IBGE no Brasil apontam que 15% das crianças e 8% dos adolescentes sofrem de problemas decorrentes da obesidade e oito em cada dez adolescentes permanecem obesos na fase adulta. Se levarmos para o cenário mundial, um estudo recente realizado pelo Imperial College London e pela OMS mostra que o número de crianças e adolescentes obesos em todo o mundo aumentou dez vezes nas últimas quatro décadas. Se continuarmos seguindo essa tendência, em 2022 haverá mais crianças e adolescentes com obesidade do que com desnutrição moderada e grave.

Por que estou mostrando todos esses dados? Simplesmente para dizer que a obesidade não é apenas um problema estético. É um problema grave!

Basicamente, a obesidade se deve a um acúmulo de gordura corporal. E existem vários fatores que podem le-

var um adolescente a ter sobrepeso. Dentre eles, podemos destacar:

- Fatores genéticos: filhos de pais não obesos têm 9% de possibilidade de se tornarem obesos, enquanto que se um dos pais for obeso a chance sobe para 40%. Se ambos os pais forem obesos, a probabilidade aumenta para 80%;
- Fatores individuais: cada indivíduo tem suas próprias características de metabolismo, com maior ou menor capacidade de ganhar ou perder peso;
- Fatores ambientais: têm grande influência na obesidade do adolescente, geralmente consequente do grande consumo de calorias e da baixa quantidade de atividades físicas (o erro alimentar e o sedentarismo são responsáveis por grande parte dos casos de obesidade na infância e adolescência);



- Doenças: apesar de não serem a causa mais comum de obesidade, existem algumas doenças que podem desencadeá-la, como enfermidades endocrinológicas ou síndromes genéticas.

Por se tratar de uma doença que pode ter diversas origens, o mais indicado, sempre, é que seja feita uma avaliação com uma equipe multidisciplinar, que tenha, pelo menos, um médico endocrinologista, um nutricionista, um

psiquiatra e um psicólogo.

“Nossa, Renata. Que exagero”!

Não é exagero! É sempre melhor nos prevenirmos, certo?

“Mas precisa mesmo de um psiquiatra”?

Sim! A obesidade não é um transtorno psiquiátrico, mas existem vários distúr-

bios que devem ser investigados, tais como a bulimia, a anorexia e a compulsão alimentar. Por isso a conversa com esse profissional também é importante. A intenção é descartar qualquer tipo de transtorno alimentar, para que possamos dar início à mudança de hábitos.

O ideal seria que desde a introdução alimentar do bebê, ele tivesse contato com alimentos saudáveis, para que esses hábitos fossem mantidos na infância e na adolescência. Mas o que passou, passou! E o que realmente importa nesse momento é a maneira como ajudaremos esse adolescente a sair desse quadro.

Como sou louca por reflexões, bem mais do que dicas, proponho que vocês analisem as seguintes situações:

- Como está a sua alimentação? E qual exemplo você tem dado ao seu filho adolescente?

- Ele tem dinheiro ilimitado para comprar qualquer tipo de comida?

- Qual o lugar da atividade física na sua família?

- Você tem medo de que seu filho se machuque e alguma vez já o impediu de fazer algum esporte?

- O horário de sono da sua família é adequado para promover a saúde familiar?

Mudar é assustador! Mas a mudança é a maior demonstração de coragem que podemos ensinar aos adolescentes. Portanto, precisamos mostrar para eles que o poder da mudança está dentro de cada um de nós, basta quereremos.

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. É, também, uma das fundadoras do Acompanhar e responsável pelo canal *Adolescer na Academia do Psicólogo*.

E-mail: renata@acompanhar.com.br



Desde 2000
acompanhando você!

Acompanhamento e Reforço Escolar

Turma do Para Casa

Alfabetização



Psicologia

Psicopedagogia

Neuropsicologia

Fonoaudiologia

Coaching Vocacional

Organização
Melhor Desempenho Escolar
Desejo de Aprender
Autoestima
Superação das Dificuldades
Autonomia

O Acompanhar é um dos parceiros do Clube de Vantagens Mommys

• Alípio de Melo
31 3474-7693

• Cidade Nova
31 3564-6597

• Jaraguá
31 3492-5534

• Pampulha
31 2531-4302

acompanhar.com.br

/acompanhar

@acompanhar_

VACINE COM TRANSPARÊNCIA

Profissionais Capacitados
Atendimento Humanizado - Rede de Frio Eficiente
Compromisso com a Saúde

 **MAXIMUNE**
CLÍNICA DE VACINAÇÃO

maximune.com.br | @clinicamaximune | /clinicamaximune

31 3379-1924 | 31 99972-0012

R. Lagoa da Prata, 1188 - Loja 03
Salgado Filho - BH

Responsável Técnica:
Dra Virgínia Campos Dalmaso
CRMMG 58944



OS FATORES QUE INFLUENCIAM NO PREÇO DO CARRO AO REVENDER

Olá, Mommys!

Hoje eu trouxe algumas dicas para quem está pensando em trocar de carro, mas não sabe qual seria um preço justo de revenda. Prestando atenção nos pontos destacados a seguir, ficará mais fácil saber se você está pedindo o valor correto pelo seu carro.

Originalidade: A instalação de acessórios fora da concessionária como rodas maiores, equipamentos de sons extravagantes, ou até mesmo o excesso de cromados fazem com que o preço caia, pois muitos compradores se desinteressam em comprar veículos modificados.

Manutenção em dia: Veículos com o prazo de manutenção atrasado passam a ideia de proprietário que não cuida bem do carro e isso é muito negativo na

venda. Também os veículos que não possuem o histórico de manutenção trazem insegurança para o comprador. Ninguém quer comprar um carro para levar direto para oficina.

Lista de equipamentos: Hoje o mínimo que se procura de equipamentos num veículo são ar condicionado e direção assistida. Então, se seu carro não tem esses equipamentos, se prepare para demorar a vender e ter que negociar bastante quando aparecer um interessado em comprá-lo.

Cor da carroceria: A preferência nacional é de carro com cores sóbrias, de preferência prata, preto e branco. Se seu carro é colorido como o verde, vermelho ou azul, as chances de venda caem muito.

Estado de conservação: Tem coisa pior que olhar um carro com o estofamento rasgado, para-choques arranhados demais, farol ou lanterna quebrada, com o carpete encardido? Então cuide bem do seu veículo, para fazer uma boa apresentação ao interessado.

Pressa: Sempre falo com meus clientes: para vender rápido tem que colocar o preço lá embaixo. Então, se você quer fazer uma boa negociação, não corra.

Documentação em dia: Ninguém quer comprar um veículo com contas atrasadas, a não ser que você faça um desconto na venda. Mesmo assim, é desagradável comprar um carro que corre o risco de ficar preso numa blitz.

Marca/modelo: Carros nacionais e populares são fáceis de vender, modelos caros nem tanto. Já os importados, marcas exóticas ou marcas em que a rede de concessionária é pequena são quase impossíveis de vender.

Carro blindado: A manutenção de car-

ro blindado é mais cara e frequente, devido ao maior desgaste do veículo, que pesa mais. O consumo normalmente aumenta em 10% e uma lei nova não permite o conserto de vidros com delaminação, tem que trocar e são caros. Normalmente carros usados blindados



Emmerson Hamilton Silva

Atuando desde 1984 no setor automotivo, possui vasta experiência no ramo de autopeças, manutenção e compra e venda de veículos. Atualmente, trabalha como consultor automotivo, ajudando as pessoas que, por falta de tempo ou conhecimento especializado, querem vender ou trocar seu carro, comprar um veículo novo ou usado e/ou realizar manutenções corretivas e preventivas.

E-mail: contato@garagemotorsbh.com.br



Consultoria Automotiva

Conhecimento especializado à sua disposição para a compra, venda e manutenção do seu automóvel.

Garage Motors BH
Avenida Abílio Machado, 1262 Inconfidência
BH/MG. contato@garagemotorsbh.com.br
(31) 2532-3218 | 99196-7943

ARROZ NEGRO COM CAMARÃO VG E CRISPY DE ALHO PORÓ

Olá Mommys!

Depois de um tempinho, voltei! Rs

Desculpem o sumiço, mas o trabalho estava consumindo quase todo o meu tempo. Mas nada melhor do que cozinhar pra relaxar, não é verdade?

Mês passado um amigo me convidou para uma confraria. É a @confraria_tra_amici, página que já criamos no instagram pra registrar as receitas e os momentos. Algo bem legal que você pode fazer por aí. São 3 casais, que gostam de cozinhar, aprender e compartilhar novas receitas. Cada mês um casal recebe na sua casa e o anfitrião prepara a entrada e o prato principal do seu gosto. Cada um leva o que for beber e cheers! Mais um encontro pra ficar nas nossas lembranças.

E na minha primeira recepção, optei



por cozinhar um arroz negro com camarão pela primeira vez. Deu super certo e todos adoraram!

E aí, vamos tentar?

Ingredientes

Serve 6 pessoas

Para o arroz:

- 1/2 pacote de arroz negro
- 1 cebola picada
- 150ml de vinho branco
- Azeite
- Pimenta do reino
- Suco de 2 limões sicilianos
- Caldo de legumes (1 cenoura, 1 cebola, talos de salsão, 1 alho poró, uma pitada de sal, pimenta do reino, 2 litros de água. Deixe em fogo baixo por uma hora, sem ferver).

Aqueça o azeite em uma panela. Refogue a cebola. Acrescente o arroz e frite por alguns minutos. Então, coloque o vinho e deixe evaporar. Tempere com sal e pimenta do reino. Vá acrescentando o caldo de legumes até cobrir o arroz. Tampe a panela, abaixe o fogo e espere chegar no ponto por uns 40 minutos. Se precisar coloque mais caldo. Acrescente o suco de limão quando estiver quase finalizando.

Para o camarão:

- 4 camarões VGs por pessoa
- 2 colheres de chá de alho picado
- 1 colher de chá de açafrão
- Tempero de limão e ervas do Supermercado Verde Mar
- Um fio de Azeite
- Pimenta do reino moída na hora
- Sal a gosto

Em uma vasilha, tempere os camarões com os ingredientes acima e reserve na geladeira por 1 hora.

Aqueça o azeite em uma frigideira e sele os camarões até dourar levemente. Coisa rápida, o suficiente para dar uma casquinha por fora. Cerca de 2 a 3 minutos de cada lado.

Crispy de alho poró

Corte o talo do alho poró no sentido do

comprimento em tiras bem fininhas.

Frite em óleo quente até dourar levemente. Cuidado, pois é muito rápido. Não deixe passar do ponto para não amargar.

Disponha o arroz negro no prato, os camarões e decore com o crispy de alho poró!

Bom apetite!



De ontem da @confraria_tra_amici

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



CARLA CHAMONE

FAMÍLIA É: meu porto seguro. É a certeza de que nunca estou sozinha.

AMIGOS SÃO: como diamantes. São difíceis de encontrar, mas quando encontramos, é para sempre.

DEFEITOS: teimosa e sem filtro. Na maioria das vezes falo sem pensar. E quando percebo, já falei.

QUALIDADES: bem humorada e otimista. Sempre tento ver o lado bom das coisas.

NUNCA VOU ESQUECER: o dia do nascimento do meu filho.

ADORO IR: no cinema. Sozinha. De preferência com a sala vazia.

PARA FICAR MAIS BELA: barriga cheia e sono em dia. Não me queiram ver com fome e com sono. Não é bonito de se ver (rs).

COMERIA TODOS OS DIAS: Dunkin Donuts, principalmente o Boston Cream.

NÃO FALTA NA BOLSA: oração de São Judas Tadeu. Porque para uma pessoa impossível, somente o Santo das causas impossíveis. Rsr

SER MOMMY É: ser humana. É errar quando acho que estou certa, é acertar quando acho que estou errada. Mas sempre dando o meu melhor.



(31) 3657-2100

 @dom_beleza

Aqui não é apenas um salão! Temos o DOM de realçar a sua beleza e te proporcionar momentos extremamente relaxantes! Experimente! Além de excelentes profissionais, te oferecemos produtos maravilhosos que irão fazer você brilhar!

Conheça mais:



Esbanje beleza com as impecáveis Unhas de Gel em suas mãos



Técnica de massagem bambuterapia para a redução da celulite, gordura localizada, redução de medidas, entre outros benefícios.



Tenha pés saudáveis e mais bonitos com a nossa podologia.

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



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

Cadastre-se para receber:
www.revistamommys.com.br

Acompanhe-nos nas redes sociais:
Facebook: [@portalmommys](#) | Instagram: [@portalmommys](#)

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