

REVISTA

# MOMMYS

TUDO SOBRE O UNIVERSO MATERNO E INFANTIL - ED.6 - FEVEREIRO 2017

Meu filho ainda  
não fala!

**Saiba tudo sobre linguagem e os indícios  
de um desenvolvimento normal e saudável.**

## **TAMBÉM NESTA EDIÇÃO:**

- ♡ “Reencontre-se de vez em quando”, por Hatanne Sardagna
- ♡ Aproveitando os feriados em 2017, saiba “Como organizar sua mala”, com Lívia Soares
- ♡ Aconteceu no Mommys do Face: confira a linda e emocionante história de família da mommy Nathalia Cobra



*Arcor*

*Alimentando  
o momento  
mais mágico  
da vida.*



## 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

### Revisão:

Maria do Rosário A. Pereira

### Colaboradores dessa Edição:

Aline Fraga  
Aninha Ataíde  
Hatanne Sardagna  
Júnior Fonseca  
Lívia Soares  
Nathalia Cobra  
Vinícius Digênova

### Capa:

Foto: Sheyla Pinheiro

### Fale com a revista:

contato@revistamommys.com.br

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

## SUMÁRIO

Editorial	4
Cartas	5
Entrevista	6
Palavras que alimentam	10
Capa: Linguagem	12
Maternidade e Autoestima	18
Mommys em Cena	20
Pedacinhos das Mommys	22
Tempo de Celebrar	24
Aconteceu no Mommys do Face	26
Dicas das Mommys	29
Cantinho do Papai	32
Perfil Mommy	38





## DE VOLTA, E COM NOVIDADES!

Depois de um pequeno recesso, nossa Revista voltou cheia de novidades e assuntos super legais!

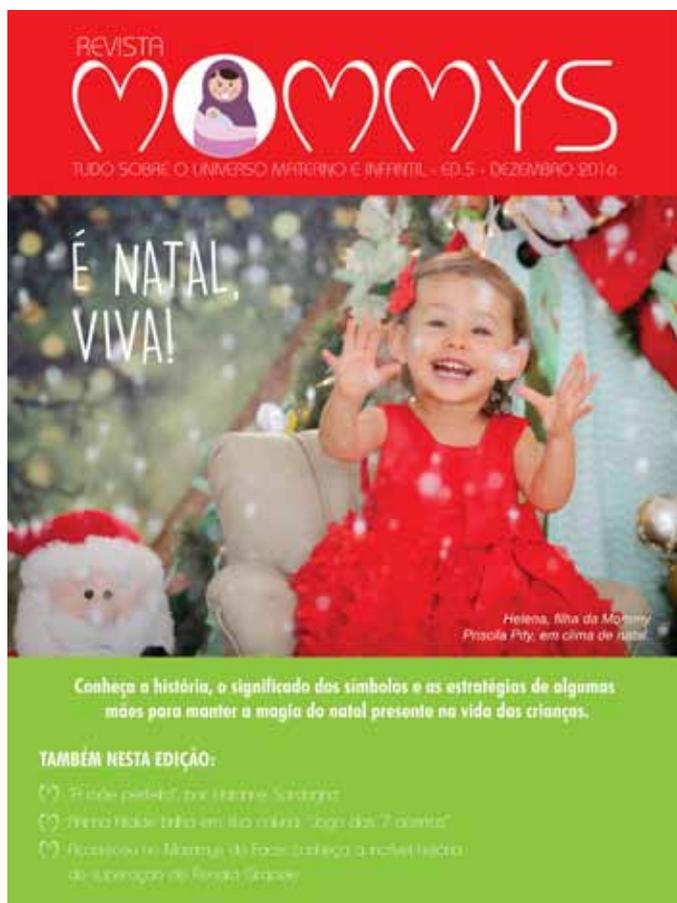
Nessa edição, temos a incrível história de amor, fé, superação e vitória de uma querida mommy, que nos trará mais garra pra começarmos 2017.

Além disso, teremos mais um canal de comunicação com vocês, que é o Mommys TV! Ele chega para complementar alguns assuntos da revista, para trazer mais interatividade e para aumentarmos nossa ligação.

Espero que vocês continuem participando, de forma tão efetiva, da nossa Revista!

Até a próxima!

**MARIANA BICALHO**



Amei a edição desse mês da Revista Mommys . Texto mais que lindo da Hatanne Sardagna. Renata Graciele, você é uma vencedora hein ? Deus continue te dando muita saúde e força.

Mariana Bicalho, muito obrigada por escolher a frase da minha filha pra colocar na revista no especial de Natal. Tiveram respostas ali de emocionar.

Parabéns a todas por mais essa edição.

Larissa Soares

Adorando cada dia mais esta revista!

Adriana Ferreira Santos

Adorei conhecer a história dos símbolos natalinos e ver o que as mommys fazem para incentivar a fantasia junto com os pequenos. Amo as tradições natalinas e adorei todas as ideias! Pretendo colocar várias em prática neste ano.

Parabéns pela ótima edição!

Antonietta Mattos

Amei a edição 5 da Revista Mommys. O especial natalino com as frases dos pequenos foi muito legal! Em especial, gostei muito de conhecer a história da mommy Renata Graciele. Uma grande inspiração!

Obrigada pelo excelente conteúdo de sempre e muito sucesso para vocês!

Camila Horta



## DR. HILÁRIO FALA SOBRE AS QUESTÕES UROLÓGICAS

### VASECTOMIA

**Quando a cirurgia é reversível e quando não é? Tem algum prazo para que possa ser reversível?**

A esterilização masculina (vasectomia) sempre pode ser “revertida”, o que não quer dizer que essa reversão terá sucesso. Estima-se que após 10 anos da vasectomia a chance de sucesso com a recanalização seja menor do que 5%.

**Quais os procedimentos indicados após a cirurgia? É necessário fazer controle (espermograma) depois que zerar a contagem?**

Sugerimos repouso de, pelo menos, 3 dias das atividades habituais, sendo que para atividades físicas esse período é maior. Compressa gelada e medicamentos também são usados e repouso sexual de uma semana. Na fase inicial, é necessária a manutenção do método anticoncepcional, pois há uma chance de “recanalização espontânea”, cerca

de 1:2000 procedimentos. Assim, passado o período de 8 semanas, onde a “recanalização” pode ocorrer e havendo a demonstração de azoospermia (ausência de espermatozoides), não há necessidade de ficar repetindo o espermograma.

**É normal observar uma redução considerável no volume de ejaculação após a cirurgia?**

Não. Há redução de 10 a 15% do volume do ejaculado. Como o homem normal ejacula cerca de 2,5 a 5,5ml, esse volume reduzido representa apenas discreta diminuição do volume total.

**Quanto tempo é necessário para a total recuperação da cirurgia? Tem algum efeito colateral?**

O tempo de recuperação é muito individual, mas a maioria dos pacientes está completamente recuperado em menos de uma semana. A principal seqüela da operação é dor crônica, mas isso ocorre,

felizmente, em menos de 1% dos casos.

### **Quais as condições para a realização da cirurgia? Plano de saúde cobre esse procedimento? Quais as condições para a cobertura?**

A esterilização masculina, assim como a feminina, está sob regimento do código de processo penal. Assim, pode fazer a cirurgia quem tem pelo menos 25 anos e/ou 2 filhos, além de estar decidido a operar há mais de 60 dias, havendo ciência e consentimento da parceira. O procedimento é regulamentado pela ANS, então todos os planos de saúde devem cobrir a sua realização.

## **FIMOSE**

### **Qual a idade limite para a cirurgia sem stress ou trauma para criança?**

Para que a cirurgia seja realizada sem “stress ou trauma”, idealmente deve ser realizada antes dos 2 anos.

### **Como identificar se o pênis do bebê precisa de cuidados especiais? Qual a maneira correta de higienizar? É necessário o uso de pomada?**

A maneira correta de se identificar se a criança necessita de cuidados especiais é através da avaliação realizada pelo Urologista. De modo geral, todos os meninos nascem com fimose, e há a necessidade de se soltar o prepúcio (pele) da glândula (cabeça). Há hoje no mercado uma gama de “pomadas” que

facilitam essa soltura e, assim, reduzem a necessidade de tratamento cirúrgico da fimose na infância. A maneira correta de se realizar a higienização é expondo a glândula e limpando toda a secreção ali acumulada, com água e sabonete ou água boricada. Não se usa pomada para limpeza.

### **A cirurgia é feita com anestesia local? Tem sedação?**

Em crianças a cirurgia deve ser realizada com anestesia geral venosa (sedação) e anestesia local associada.

### **A cirurgia pode ser feita assim que o bebê nascer, no próprio hospital?**

A cirurgia pode ser realizada no primeiro ou segundo dia após o nascimento com segurança, no entanto, esta indicação de cirurgia imediata é muito mais étnica do que médica.

### **Quando há indicação cirúrgica? Com qual idade, efetivamente, ela se rompe?**

Há uma tendência atual de se realizar a cirurgia no início da idade adulta, após o fim das alterações hormonais da adolescência. No entanto, meninos com fimose graus 3 ou 4 (aqueles que não conseguiram expor nem parcialmente a glândula com o tratamento clínico) devem ser operados até os 4 anos, e aqueles com fimose graus 1 ou 2 (aqueles que conseguiram expor parcialmente a glândula, mas que não obtiveram o sucesso

completo) devem ser operados até os 6 anos.

A fimose não se “rompe”, ela somente é corrigida com esforço e dedicação dos pais, ou através de cirurgia.

**Tem a possibilidade de romper parcialmente? Qual a forma correta de higienização antes e depois de romper?**

Existe sim a possibilidade de soltura parcial do prepúcio, onde há indicação de tratamento cirúrgico. No entanto, com cuidado, carinho e muita dedicação, obtemos êxito na maioria dos casos. A higienização somente é efetiva após a soltura do prepúcio.

## INFECÇÃO URINÁRIA

**Quais as causas do cálculo renal? Quais as opções de tratamento?**

As principais causas de formação dos cálculos urinários são: hipocitratúria, hipercalciúria, processos infecciosos, ácido úrico elevado, síndromes de mal absorção gastrointestinal (exemplos: cirurgias bariátricas, doenças inflamatórias do intestino, etc.) e processos anatômicos congênitos ou adquiridos das vias urinárias.

As opções de tratamento dependem, principalmente, do tamanho e localização do cálculo, além das condições clínicas e preferências do paciente. O tratamento expectante (para eliminação do

cálculo) e as correções das alterações metabólicas são formas de tratamento clínico. As principais formas de tratamento intervencionista são as abordagens endoscópicas a laser e a cirurgia renal percutânea, sendo a cirurgia aberta e a Litotripsia Extracorpórea (LECO) opções de tratamento praticamente abolidas nos dias atuais.

**Suco de cramberry é eficaz no combate aos sintomas e prevenção de infecção urinária? Há alguma restrição ao uso contínuo?**

A evidência científica atual é muito fraca em mostrar qualquer benefício do Cramberry na prevenção e/ou combate das infecções urinárias. Não há restrição urológica ao uso do produto, mesmo que de forma contínua.

**Até qual o tamanho de cálculo renal conseguimos expelir naturalmente? É necessário algum medicamento?**

O diâmetro normal do ureter varia de 0.5 a 0.8cm dependendo, principalmente, da altura e idade. Os principais Guidelines americanos e europeus sugerem que cálculos de até 1 cm podem ser eliminados, embora o que se observa na prática clínica é que a terapia médica expulsiva em cálculos maiores de 0,8 cm tem sucesso em menos de 10% das vezes, sendo a refratariedade da dor a indicação da cirurgia em 70% dos casos. Os principais medicamentos usados para se tentar a eliminação dos

cálculos são os anti-inflamatórios e os agentes alfa bloqueadores.

### **Pode-se bombardear uma pedra de cálculo renal grande, mesmo em grávidas?**

Cálculos grandes não devem ser tratados por “bombardeio”, ou seja, por litotripsia extracorpórea, pois o resultado clínico é muito ruim. Esta terapia é contraindicada em gestantes.

### **Na gravidez, o que causa o incômodo urinário sem sinal de infecção, é o bebê mesmo? Se a frequência urinária aumenta, por que há maior retenção de líquidos? Por que aumentar a ingestão de líquidos quando há edema? Por que a gravidez aumenta a chance de cálculos renais e infecções?**

O aumento da frequência urinária nas gestantes tem como principal causa a compressão extrínseca da bexiga pelo útero aumentado de volume, mas infecções urinárias e genitais, principalmente candidíase, devem ser afastadas. Duas são as principais causas de retenção de líquido na gestante: hormonal, onde a progesterona é o principal responsável, e a compressão das cadeias linfáticas inguinais pelo feto. A única orientação urológica para se aumentar a ingestão de líquidos pela gestante seria para melhorar o fluxo urinário e, conseqüentemente, reduzir o risco das infecções, lembrando que a evidência para tal conduta é muito pobre.

A gestação aumenta a chance de infecção urinária, principalmente, pela estase acima da bexiga causada pela compressão uretrina. Já a relação entre gestação e formação de cálculos urinários é muito irrelevante, pois o tempo de gestação é muito curto para se formarem cálculos clinicamente significativos. A maioria das grávidas que tem problemas com cálculos renais, provavelmente, já os tinha antes da concepção, condição muito simples de ser identificada por um bom pré natal.



**Dr. Hilário Antônio de Castro Júnior**

Mestre em Medicina Urologista do Hospital Felício Rocho e do Hospital Urológica. Titular da Sociedade Brasileira de Urologia

Contatos:  
2105-6500 (Urológica)  
3514-7000 (HFR)  
[www.drhilarioantonio.com.br](http://www.drhilarioantonio.com.br)



## REENCONTRE-SE DE VEZ EM QUANDO

por Hatanne Sardagna

Eu acordo cedo. Sempre, todos os dias.

Dormir nunca foi meu forte (a não ser durante os 3 primeiros meses de vida do meu filho onde a privação de sono fez de mim o Capitão Caverna de cinta) e eu precisava muito dormir. Fora isso eu durmo pouco mesmo.

Aos finais de semana, sempre acordo primeiro que todo mundo. Fico no celular, faço um café... e brinco que sou só eu durante breves instantes, pois quando a casa começar a acordar, sou Eu-mãe-esposa de novo.

Quanto de “só você” existe na pessoa que você é hoje?

Eu sempre fui divertida e desenca-nada, sem planos, festeira, saudavel-mente desorganizada.

Nesses instantes que brinco de ser só eu, eu paro de pensar demais. Mãe pensa demais.

Deixo a cabeça livre um pouquinho. Ligo a televisão e passo canais alea-toriamente, e quando me vem aquele pensamento: “tem roupa na máqui-na!” eu respiro fundo e espanto ele pra dali uns 20 minutos.

Mas são poucas as manhãs que con-sigo fazer isso.

Então, às vezes, também brinco no carro, no trajeto indo ou voltando do trabalho, coloco uma música alta, bem anos 90, fecho as janelas e vou. Chego a dançar.

“Pessoa bebeu cedo hoje”, devem pensar os outros motoristas. Dou de ombros.

Shopping sozinha também é um bom lugar para uma mãe que quer brincar de ser só ela.

Mas tem que ser forte e determinada ao passar em frente às lojas e seções infantis, senão a gente se sabota e fica por ali.

Olho, experimento... acho tudo caro e não comprada, mas vale o momento.

Sobrou pouco de “só eu” na pessoa que a vida fez de mim, o que não é necessariamente uma coisa ruim. Mas era legal, então tento resgatar um pouquinho de vez em quando. Tento viver instantes de despreocupação para aliviar um pouco o peso da vida adulta.

É importante isso: saber que você ainda está ali, em algum lugar, guardada.

Sua essência: você só menina, só filha, só irmã, só amiga. E o quanto isso fez de você a pessoa que você é hoje, a mãe que você é hoje; é daí que vem sua força.

Você é muito mais do que apenas uma pessoa preocupada com a máquina cheia de roupa para lavar.

Resgate-se de vez em quando. E isso não precisa ser feito apenas em noi-

tes de “vale-night” com amigas ou com o marido. Pode ser feito assim, nesses pequenos momentos da vida cotidiana, apenas em sua própria companhia.

Sabemos que não conseguimos nos colocar em primeiro lugar com frequência. Nem em segundo. Então, quando der, mesmo que seja rapidamente, faça isso.

Respire e permita-se ser você pura e simplesmente.

Dispa-se dos papéis que desempenha e reencontre-se nas brechas de tempo.

### Hatanne

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

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

# Meu filho ainda não fala!

Saiba mais sobre linguagem e os indícios de um desenvolvimento normal e saudável.

*Fotos: Sheyla Pinheiro*



Um das grandes dúvidas de toda mamãe é se o filho está se desenvolvendo de maneira normal, saudável. No curso do desenvolvimento do bebê uma série de acontecimentos são indícios de um desenvolvimento saudável. Não somente as conquistas motoras, mas as conquistas das funções nervosas superiores são fundamentais.

Segundo Jaime Zorzi, o Desenvolvimento da Linguagem é um exemplo de função superior do cérebro cujo desenvolvimento se sustenta em uma estrutura anatomofuncional geneticamente determinada aliada ao estímulo verbal fornecido pelo ambiente.

Para a fonoaudióloga Fernanda Mara Fagundes Leite, a Linguagem se constitui como uma forma de expressão que permite a relação social entre as pessoas. Significados que correspondem a conceitos, ideias, sentimentos ou experiências são expressos através de símbolos convencionais verbais (as palavras) e não verbais.

As fases do desenvolvimento da Linguagem são extremamente importantes e devem ser de conhecimento de todos!

### De 0 a 2 meses

O comportamento do bebê é reativo ao meio ambiente e sua comunicação não tem intencionalidade. Muitos adultos tentam interpretar as reações do bebê nessa fase, porém os bebês não conseguem se organizar para atender às expectativas dos pais.

### De 2 a 8 meses

Há um aumento na atividade e comportamento exploratório do bebê. Ainda não existe comunicação clara. Ele já é capaz de demonstrar suas alegrias e frustrações frente às situações, logo fica mais fácil a interpretação por parte dos adultos de entenderem o que está acontecendo com seus filhos.

### 9 meses

Com 09 meses o bebê já imita sons e inicia-se o jargão (usam uma linguagem ainda incompreensível). Ele já compreende comandos simples e entende “não” e “tchau”.

De 9 a 12 meses

De 09 a 12 meses a criança começa a compreender que pode utilizar determinados comportamentos como meio de expressar seus desejos. Muitas vezes apontam o que desejam, levam a mão do adulto em direção ao que querem, olham para o objeto e para o adulto alternadamente, além de longos períodos de vocaliações.

12 meses

Com 12 meses começa a dizer as primeiras palavras como “mamã”, “papá”, “dadá”... Entendem muitas palavras familiares e ordens simples associadas a gestos, exemplo: “vem com a mamãe”, “vem com a vovó”.

A partir de 1 ano de vida, podemos falar definitivamente em desenvolvimento de comunicação verbal.

18 a 24 meses

Começam a surgir os enunciados de dois elementos, iniciando a produção de frases simples. Exemplo:

“qué água”, “dá carro”. A criança já poderá ter de 30 a 40 palavras. Ele já conhece algumas partes do corpo, acha ou pega objetos a pedido e inicia a brincadeira simbólica com miniaturas (brincadeira de faz-de-conta, sendo uma forma lúdica de lidar com a realidade representando, muitas vezes, as situações do cotidiano).

2 anos

Com 02 anos as crianças desenvolvem uma fala telegráfica. Muitos enunciados são produzidos, porém, há tendência de se omitir artigos,



preposições, conjugações. Exemplo: “qué suco uva”, “qué bola”. Já possui um vocabulário de cerca de 150 palavras e forma frases de 2 ou 3 palavras. Seguem instruções envolvendo dois conceitos verbais, exemplo: “coloque a boneca no armário”.

3 anos

A criança já inicia o uso de artigos, plurais, preposições e verbos. Já reconhece cores, reconhece plurais, pronomes que diferenciam sexos e adjetivos.

4 anos

Com 04 anos já formula frases corretas, faz perguntas, usa negação, fala de acontecimentos do passado e do futuro. Compreende conceitos abstratos como duro, mole, liso. Linguagem bem evoluída! Entende “se” e “por que”. Compreende 1500 a 2000 palavras. Os fonemas da língua portuguesa já foram adquiridos!

5 anos

Com 05 anos a criança já apresenta a fala de um adulto!

Logo, percebe-se que os distúrbios de comunicação, ou seja, um atraso no desenvolvimento da linguagem dentro dos limites cronológicos esperados causam impacto direto sobre a vida social da criança e sobre o sucesso acadêmico dela!

Fernanda alerta que boa parte dos problemas que alteram o desenvolvimento normal da linguagem poderiam ser resolvidos caso estes fossem detectados e tratados de modo conveniente. A intervenção precoce tem-se mostrado efetiva no sentido de amenizar as consequências e prejuízos dessas alterações.

Na maioria das vezes as dificuldades são percebidas pelos pais, professores e pediatras, uma vez que estes são mais presentes no acompanhamento do desenvolvimento infantil, porém, a intervenção só ocorrerá em um bom nível técnico com a presença direta ou indireta de um fonoaudiólogo.

O fonoaudiólogo é o profissional habilitado para identificar, diagnosticar e tratar indivíduos com distúrbios da comunicação oral e escrita, voz, audição e musculatura facial.

As famílias de crianças com dificuldades na aquisição de linguagem necessitam de apoio e orientação adequadas! Dizer simplesmente que “a criança ainda é nova e que um dia irá falar ou até mesmo falar sem alterações” não tem-se mostrado uma forma adequada de lidar com o problema. Fernanda alerta que existe uma crença muito difundida de que não devemos nos preocupar se uma criança não falar ou falar de maneira errada por muito tempo. “Conselhos” e “orientações” deste tipo acabam por adiar ou retardar a busca pela intervenção adequada.

Vários estudos mostram a estreita relação entre um atraso do desenvolvimento da linguagem e consequências negativas durante a aquisição e aprendizagem da leitura e escrita.

Muitas vezes a criança representará através das palavras escritas a maneira como ela se comunica oralmente, logo uma dificuldade que antes só existia na fala passa a ser percebida também durante a escrita e leitura, então tem-se uma dificuldade cada vez maior e com maiores consequências negativas para a criança.



*Fernanda Mara é fonoaudióloga, especialista em linguagem e psicopedagoga.*

O Fonoaudiólogo mostra a importância da conversa entre o adulto e a criança para o desenvolvimento inicial da linguagem. Na interação com adultos e outras crianças, a criança tem oportunidade de errar e ser corrigida, além de praticar e consolidar o conteúdo recém-adquirido.

Como forma de estimulação de linguagem, a família e os educadores devem ser orientados a brincarem com as crianças utilizando músicas, livros, desenhos de colorir, faz-de-conta, miniaturas diversas etc., esclarece a fonoaudióloga. A criança aprende brincando e suas atividades de vida diária, como tomar banho e comer, devem ser momentos de interação prazerosos e ricos em aprendizagem.

Não deixe de procurar um profissional devidamente habilitado caso seu filhote apresente qualquer atraso na linguagem.



## Faça parte desse clube!

Benefícios e descontos exclusivos, em uma lista de parceiros selecionados.

Mais Informações pelo e-mail:  
clubedevantagens@revistamommys.com.br

Clube de **Vantagens**

MOMMYS

COMPROMETIDA COM O RESULTADO E A SAÚDE DE SEUS CLIENTES, A LIFESTYLE É SEM DÚVIDAS **A MELHOR OPÇÃO DE SUPLEMENTAÇÃO E ALIMENTAÇÃO NATURAL** DA REGIÃO CENTRO-SUL DE BELO HORIZONTE.

Rua Rio Grande do Sul, 1280  
Lourdes . Belo Horizonte/MG  
Tel. (31) 2531.4108

Horário de Funcionamento  
Segunda-feira à sexta-feira: 10h às 19hs  
Aos sábados: 10h às 13hs



[lifestylebh.com.br](http://lifestylebh.com.br)



[lifestyle\\_bh](https://www.instagram.com/lifestyle_bh)

## Veja mais no nosso canal!

Mariana Bicalho visitou a loja LIFESTYLE e mostra opções deliciosamente saudáveis para sua alimentação. Clique e assista!





## AUTOESTIMA É FUNDAMENTAL

Por Aline Fraga

Que me perdoem as inseguras, mas autoestima é fundamental!

Nos dias de hoje, nós mulheres e principalmente nós mães vivemos um momento em que precisamos tomar decisões, atitudes, posturas importantes durante todo o tempo, e nada nos ajuda mais a manter o equilíbrio e a certeza que estamos no melhor caminho do que a autoestima.

Isso mesmo, autoestima é MUITO mais do que sentir-se bem, bonita, lindaaaa.

Autoestima é empoderamento, é a capacidade de suportar qualquer imprevisto, é saber que está dando o seu melhor, é ter a certeza que você tem o poder para passar por qualquer situação da melhor maneira possível.

E para isso, para uma mulher sentir-se poderosa, ela precisa realmente estar de bem com a sua forma física, com a

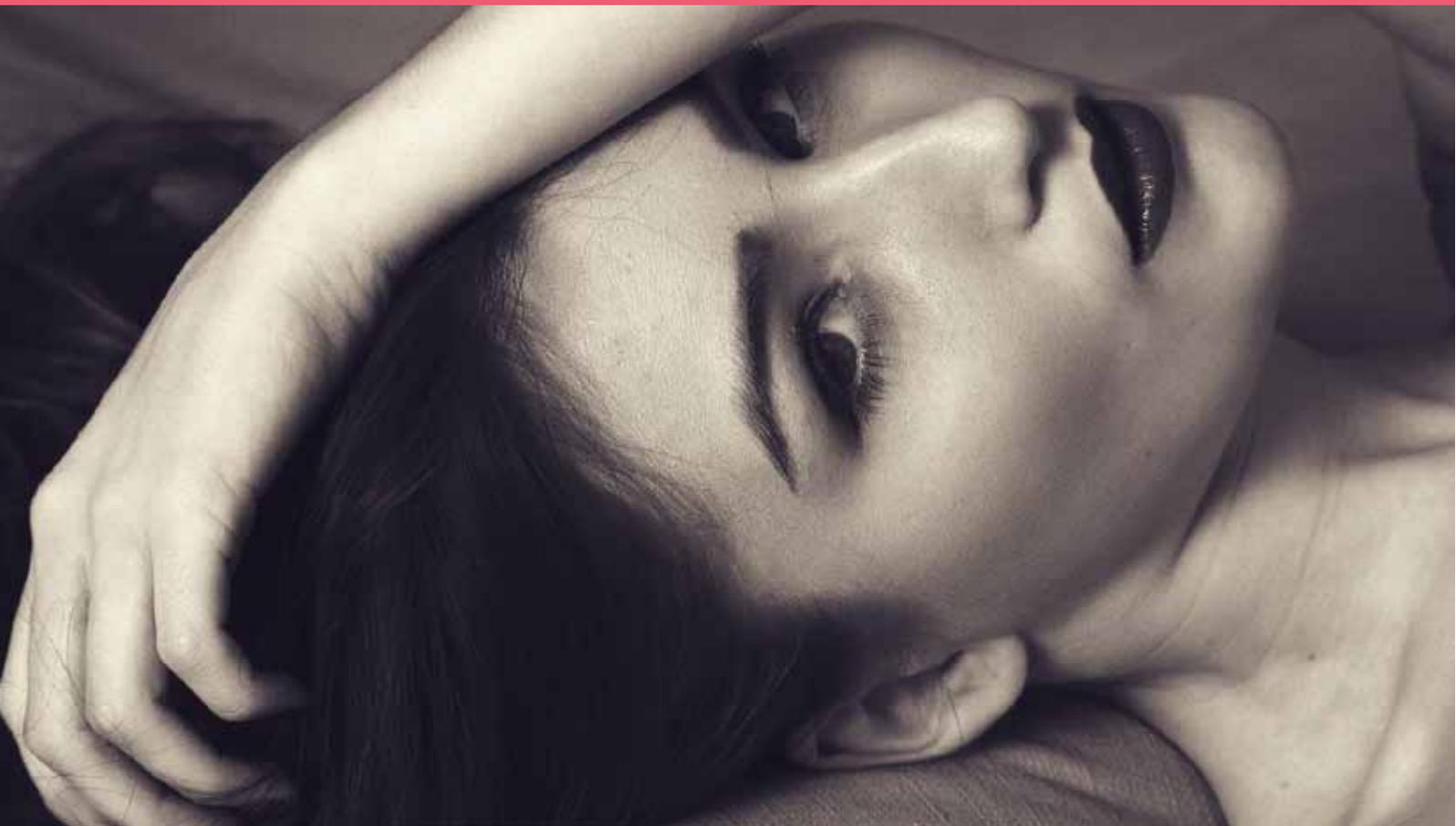
sua estética, com o seu cabelo, não é verdade?

Por isso precisamos encarar a realidade de que antes de cuidar da casa, dos filhos, do marido, das finanças, nós, mães, precisamos nos cuidar.

Como driblar o tempo, decidir o almoço, brincar com os filhos com alegria e ainda namorar o marido se você está se sentindo um lixo?

Eu sei que é pesado, mas a realidade é que a nossa casa dança conforme a nossa música! Se estamos mal humoradas, estressadas, desanimadas, todo o resto fica também!

A verdade é que a casa de uma mulher feliz fica mais leve, filho feliz é filho de mãe feliz e o marido de uma mulher com autoestima elevada, meu amor, é MUITOOO mais feliz,rs.



Portanto, pense em VOCÊ.

Pense quais as estratégias você precisa traçar para conseguir fazer as unhas, cuidar do cabelo, malhar...

Cuide da sua alimentação, faça um corte no cabelo que facilite a sua vida e seja feliz!

Engana-se quem pensa que só se cuida quem tem dinheiro. Nada disso!

Temos muitas alternativas práticas e de baixo custo, basta fazer uma forcinha. Comece caminhando, optando por uma alimentação mais saudável, hidrate o cabelo em casa...

A partir daí, a vaidade e a autoestima vão aparecendo.

AME-SE.

Feliz ano novo, Mommys.

Amo vocês!

### 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

# MOMMYS EM FÉRIAS

No dia 11 de janeiro, várias mommys e seus filhotes se reuniram para uma tarde muito divertida e animada, onde uma grande gincana aconteceu e colocou todas as crianças para brincar. Foi lindo ver tanta saúde e espírito esportivo em cada pedacinho de gente que ali estava! Confira!



Fotos: Sheyla Pinheiro





GABRIELA, FILHA DA VIVIANE ALMEIDA



PEDRO, FILHO DA AMANDA CAMARGOS



HEITOR E HELENA, FILHOS DA LUCIANE STARLING



JÚLIA, FILHA DA LENINHA SOUZA



LUIZA, FILHA DA IZABELA COTA



GABRIEL, FILHO DA VANESSA RESENDE



ANA BEATRIZ, FILHA DA FERNANDA DIAS



VALENTINA, FILHA DA BRUNA MURTA



GUILHERME, FILHO DA HATANNE SARDAGNA



RAFAEL, FILHO DA PATRÍCIA CUNHA



JOÃO LUCAS, FILHO DA GERMANA LARA



ANA LÚISA E MIGUEL, FILHOS DA JANDINISE MEIRA



ARTHUR, FILHO DA LETÍCIA CASALI

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



Bolos . Cupcakes . Pirulitos . Docinhos Personalizados  
Maçã do Amor de Chocolate . Biscoitos Confeitados

Aniversários . Mêsversários . Casamentos . Batizados . Dia das Mães . Dia dos Pais . Dia dos Namorados . Chá de Panela . Chá de Bebê . Smash The Cake . Enfim...todas as ocasiões que você queira comemorar de forma super especial.



Belo Horizonte . MG . Tel: 31 99961-4271 .



Fotografias de família e newborn



TEL: 31-99292-7974

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

Sweets K  
by Karina Barros



(31) 3471-5891

(31) 99814-5891

[www.facebook.com/sweetsk.br](http://www.facebook.com/sweetsk.br)



As mommys  
invadiram o  
**YouTube!**

A partir de agora estamos também no Youtube! Inscreva-se no canal e acompanhe nossos vídeos.

Quando aparecer a logo Mommys TV por aqui, significa que tem mais conteúdo no canal. Daí é só você clicar para assistir.

Nos vemos lá!



## A POLAROID DA VIDA

Por Aninha Ataíde

As férias chegaram e de carona com ela uma série de deliciosos momentos com quem mais amamos. O recesso mal começou e a agenda já está toda comprometida. Amigo secreto da antiga turma da faculdade, happy hour do trabalho, final de ano na escola das crianças, inevitavelmente o fim do ano acaba nos lembrando de como somos nostálgicos por natureza.

É só juntar com mais duas amigas que o assunto vem à tona: “- Nossa, 2016 foi que foi, né?”, é a frase que sempre ouvimos (e falamos) independente do ano. Apesar de muitos momentos infelizes e algumas vezes inevitáveis, temos por outro lado várias lembranças que fazem com que 2016 tenha sido delicioso e marcante. A chegada do primeiro filho, a primeira festa de formatura na escola do mais velho, a promoção no emprego, as bodas de casamento, uma viagem especial...

Fato é que vivemos num arsenal de digitalizações que em muitos momentos

nos faz refém de nós mesmos. As boas experiências são registradas freneticamente pela lente dos smartphones e apesar de algumas caírem nas redes sociais (geralmente as que não nos favorecem, apesar de a amiga não concordar) as outras 583 caem no limbo do rolo de câmera e por lá ficam ad eternum.

Muito diferente de como funcionavam os registros nas nossas comemorações de aniversário nos anos 70, 80 e 90. A ansiedade era para poder ver todo o filme de 36 poses revelado. E, claro, torcer os dedos para que o flash não tenha estourado em nenhuma, o enquadramento bem definido, todo mundo olhando para a câmera e, claro, a barriga murcha sem nenhum pneuzinho aparente.

Era uma sensação deliciosa juntar a família para ver as fotos da viagem juntos, cada um contando uma história diferente de como enxergou aquele momento que a dentadura da avó acabou escapulindo, mas que, claro, só foi registra-



do pelas nossas lentes naturais. A agilidade do dedinho furioso no teclado, registrando snaps, boomerangs, lives, nada disso fazia parte do nosso cotidiano. O que fazíamos eventualmente era nos juntar para ver aquela caixa enorme de fotos impressas, cada uma com um papel diferente, algumas com datas no rodapé, outras não, mas todas, todas com legendas atrás: “Férias em Salvador/1992.”

O modo como fazemos hoje nada mais é do que a digitalização do que fazíamos há anos. O comportamento não mudou, ele se adaptou ao cenário online que vivemos. Um grande ganho, claro. O passado fica sempre vivo em nossas timelines, a lembrança acontece de tempos em tempos pela própria ferramenta social. Tudo muito fácil e espontâneo.

O que perdemos foi a tranquilidade para aproveitar o momento sem nos preocuparmos tanto com as fotos que serão postadas, a legenda que vai acompanhar os registros e quem vai ter acesso a essas fotos, afinal, as redes sociais são territórios com pouca privacidade. E mais: uma vez na rede não adianta querer rasgar ou queimar. Essa foto sempre existirá, nem que seja como um print inocente de uma amiga que gosta de pegadinhas. rs

Por isso desejo que em 2017 você tenha um ano maravilhoso, recheado por deliciosas surpresas e muitas, muitas fotos impressas para decorar a sua vida e te fazer lembrar como a nossa família e amigos são importantes em nossas vidas.

### Aninha Ataíde

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



Um dos meus maiores sonhos sempre foi ser mãe, como o da grande maioria das mulheres. Conheci o Anderson (meu marido) ainda na infância e, aos 21 anos, me casei, cheia de planos e sonhos!

Dia 09 de Junho de 2008, já com 2 anos e meio de casados, meu marido foi vítima de um assalto, levou um

# SONHO E SUPERAÇÃO

Por Nathalia Cobra  
*Fotos: Acervo Pessoal*

tiro à queima roupa. A bala perfurou seu pulmão, entrou na coluna e queimou sua medula; ficou paraplégico na mesma hora. Dor, medo, tristeza, incerteza, sonhos adiados, tudo isso passou pela minha cabeça quando recebi a notícia.

Tudo isto mudou nossas vidas, nossa rotina, passamos momentos de tristeza, de choro, mas também experimentamos uma paz que excede todo o entendimento. As pessoas de fora não entendiam como a gente lidava com tudo isso, mas sim, esta paz existe e só Deus pode dar!

Não imaginava que, tão jovem, passaria por tudo isso, mas de uma coisa eu tinha certeza: jamais descumpriria a promessa que fiz ao meu marido no dia do nosso casamento. Estar juntos na

alegria, na saúde e na riqueza muitas vezes já não é fácil, imagina vivendo uma situação como a minha? Quando vinham pensamentos negativos, me colocava no lugar dele e pedia a Deus pra me dar mais amor, paciência e sabedoria. Tenho orgulho da nossa história de superação, tive que abrir mão de tantas coisas, tão jovem; mas não me arrependo.

Voltando ao nosso sonho, quando tudo isso aconteceu, o Anderson me falou que não gostaria de ter filhos na condição física em que se encontrava, pois tinha receio de não conseguir ajudar a cuidar de uma criança. Quando ele me disse isso não questionei nem briguei, orava e pedia a Deus pra restaurar este sonho... E assim ficamos por 2 anos, até que, um dia, passamos em frente a uma clínica de reprodução humana e ele sugeriu marcarmos uma consulta para sabermos o que teríamos que fazer para termos um filho, e, em 2010, iniciamos uma nova jornada.

Após a primeira consulta, ficamos empolgados e já começamos o tratamento! Acreditava que, por ser um tratamento caro, era pagar e engravidar e assim foi... Fiquei grávida na primeira tentativa! Contamos pra família de uma maneira especial porque ninguém sabia do tratamento, mas, uma semana após a confirmação,



sofri um aborto espontâneo... Doeu, doeu muito perder este tão sonhado filho, mas me recuperei e quis tentar de novo. Afinal, ainda tinha embrião congelado, então era só implantar e pronto, grávida de novo! Mas desta vez negativo. Outro balde de água fria... Decidimos mudar de clínica e começar do zero, mas aí começaram outros problemas: dificuldade em encontrar espermatozóides de boa qualidade no Anderson devido ao grande tempo que ele permanecia sentado. A alta temperatura na região pélvica matava os espermatozóides e isso dificultava o processo feito através de biopsia. Fizemos a terceira tentativa e mais um negativo. Iniciamos uma nova tentativa e não foram encontrados espermatozóides vivos. O



médico nos chamou para conversar e começou a nos sugerir um novo caminho para o tratamento; utilizar espermatozóides de terceiros, disponíveis em bancos de doadores, pois o médico não acreditava que eu poderia engravidar do Anderson. Foi uma fase difícil, mas o que é difícil para Deus?

Fizemos a quarta tentativa em 2013 e também não deu certo e nossos recursos haviam terminado. Decidimos esperar e, um mês depois, recebi uma ligação do Hospital das Clínicas

nos chamando para iniciar nosso tratamento (em 2010 colocamos nosso nome na fila de espera). Nosso Deus nos surpreendeu providenciando tão rápido um novo tratamento! Após todos os exames, burocracias e etc, chegou a vez da consulta do Anderson e o hospital pediu um laudo da última biópsia e o laudo dizia: “não foram encontrados espermatozóides vivos”. Nesta hora a médica também nos sugeriu pegar espermatozóides no banco de doadores, mas falamos que esta não era uma opção pra nós e que tentaríamos com os do Anderson. Nossa fé não nos deixava desistir e assim, em 2014, fizemos nossa quinta tentativa e... deu certo!! Quase não acreditamos e, desta vez, decidimos esperar para contar pra família, pois queríamos ter certeza de que estava realmente grávida! Foi então que no nosso primeiro ultrassom recebemos a grata surpresa que esperávamos gêmeos! Começamos a rir e saímos de lá pisando nas nuvens! Nosso Deus é Aquele que transforma nosso choro em festa, que restaura sonhos, que nos dá mais do que pedimos ou pensamos!

Hoje nossa família está completa com a chegada do Pedro e da Gabriela que acabaram de completar 2 aninhos! E, graças a Deus, nossa história teve um final feliz!! Sou a mãe mais feliz do mundo!



# COMO ORGANIZAR SUA MALA DE VIAGEM

Por Livia Soares

Este ano de 2017 vai ser recheado de feriados prolongados. A organização da mala é fundamental para você ter uma viagem tranquila e poder aproveitar e descansar. Não importa se a viagem será de muitos ou poucos dias, o planejamento e a organização são importantíssimos.

A principal dica de organização de malas é ter um check list. Antes de retirar os itens do seu lugar e colocar nas malas, tenha em mãos um check list para reduzir o excesso e evitar esquecimentos.

Faça check list por categorias:

**DOCUMENTOS:** passaporte, visto (quando necessário), identidade, cartão de vacina, seguro viagem, vouchers, cartão de crédito, dinheiro em espécie, receita médica, etc.

**EQUIPAMENTOS ELETRÔNICOS:** carregador, câmera fotográfica, filmadora, bateria extra.

## VESTUÁRIO E CALÇADOS

**COSMÉTICOS, MAQUIAGEM E ACESSÓRIOS:** chapéu, óculos de sol, boné, luvas, gorro, cachecol, elásticos de cabelo, cintos, brincos, colares.

**ALIMENTAÇÃO:** quando se viaja com crianças é importante levar biscoitos, frutas, fórmula láctea, sucos e outros alimentos de preferência da criança.

**DIVERSÃO:** livros, jogos, DVD, tablet, brinquedos.

**MEDICAMENTOS:** de uso geral, repelente, protetor solar, inclusive o protetor labial.

A segunda grande dica é planejar a montagem da mala. É necessário obter algumas informações e visualizar tudo o que pretende levar. Veja:

- Faça o planejamento com antecedência, não deixe tudo para a semana ou dias que antecedem a viagem.
- Pesquise a temperatura do local.
- Experimente as roupas antes para ter certeza de que todas ficam bem, a mala não deve ser pesada demais, mas precisa conter itens indispensáveis.
- Verificar qual a restrição de bagagem do seu destino.
- A quantidade de peças vai depender do roteiro da viagem.
- Coloque tudo em cima da cama e monte os looks. Você economizará tempo durante a viagem.

- Opte por cores básicas e faça a diferença no look com os acessórios.
- Deixe um espaço na mala para as comprinhas.
- Escolha sempre sapatos confortáveis e que você já tenha usado antes.
- Use as necessaires para guardar produtos de beleza, maquiagem, higiene e remédios.
- Utilize organizador de mala para roupas íntimas.
- Coloque todos os produtos de higiene em frascos menores.
- Além da mala, leve sempre uma bolsa com objetos pessoais, documentos e passagens.
- Digitalize os seus documentos pessoais, vouchers, seguro saúde e passagens e salve-os em e-mail ou nuvem de maneira a ficarem sempre disponíveis.

A terceira e última dica é a forma e a ordem de colocar os itens na mala. A maneira como se dobra as roupas e disponibilizamos os itens fazem toda a diferença. Montei um guia prático para ajudar nesta parte.

- Fundo da mala: coloque bolsa de praia, bolsa de nylon para roupa suja.

- Primeira camada: coloque as peças de baixo na vertical e em fila (calças, shorts, bermudas, saias...)
- Segunda camada: coloque as blusas, roupas de praia, camisetas.
- Terceira camada: vestidos, casacos e roupas que amassem.
- Quarta camada: roupa íntima, pijama, acessórios e nécessaire.
- Quinta camada: sapatos em sacos de TNT.

Livia Soares, casada e mãe da Júlia, é consultora de imagem e maquiadora formada pelo Senac-MG, com formação também em Organização de Closet. Certificada como Organizadora Profissional e Baby Organizer pela OZ/SP e em Gestão Residencial e Rotina Doméstica pela AFduo/SP.

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



**Feriados 2017**

- 24 a 28 de fevereiro** - Carnaval (sexta a terça)
- 01 de março** - Quarta-feira de cinzas
- 14 de abril** - Paixão de Cristo (sexta)
- 21 de abril** - Tiradentes (sexta)
- 01 de maio** - Dia do Trabalho (segunda)
- 15 de junho** - Corpus Christi (quinta)
- 07 de setembro** - Independência do Brasil (quinta)
- 12 de outubro** - Padroeira do Brasil (quinta)
- 02 de novembro** - Finados (quinta)
- 15 de novembro** - Proclamação da República (quarta)
- 25 de dezembro** - Natal (segunda)

Programe-se!

Confira essas e outras dicas, na prática, no nosso **Canal do Youtube!**  
 Para acessar, basta clicar na imagem.



# CAMARÃO E LULA PICANTE AO CURRY COM BATATA RÚSTICA

Olá, Mommys!

Estamos de volta com a primeira edição de 2017 após um intervalo, mas nem por isso deixei de cozinhar.

Afinal isso já faz parte dos nossos finais de semana!

Cozinhar une pessoas, cria momentos, deixa lembranças e ensina muita coisa.

A receita de hoje surgiu pois eu estava com vontade de comer um camarão ao curry, com aquele molhinho ao fundo, como comemos nos restaurantes de vez em quando.

Caprichei na picância, no tempero e ficou top! Serve de 8 a 10 pessoas.

## Ingredientes:

- 2 kg de camarão rosa VG
- 600 gr de lula em anéis
- 1 cebola picada
- Alho picado a gosto
- Sal grosso temperado com gengibre, pimenta do reino, curry, cardamomo, noz moscada, cominho, semente de coentro



e louro.

- Curry em pó
- Azeite
- 1lt de creme de leite fresco
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 maço de salsinha

## Acompanhamento:

- 1 kg de batata bolinha
- 3 colheres de sopa de alho picado
- 1 colher de chá de açafrão
- 1 colher de sopa de manteiga
- Sal
- Pimenta do reino a gosto
- Azeite

## Modo de preparo:

Tempere os camarões e a lula com o sal grosso temperado, ou com o tempero de sua preferência, o alho picado, mais

uma pitada de curry e um fio de azeite. Reserve na geladeira por uns 30 minutos.

Em uma panela tipo Wok, aqueça bem o azeite e frite os camarões e as lulas aos poucos para não dar água. 2 minutos de cada lado são suficientes para dar uma cor. Reserve.

### Para o molho:

Vamos aproveitar a mesma panela que fritamos os frutos do mar para fazer o molho, pois a borra é que dá um toque especial.

Primeiro dilua a farinha de trigo no creme de leite fresco. Acrescente uma colher de manteiga e um fio de azeite na panela e doure a cebola bem picadinha. Despeje o creme de leite, mais uma pitada de curry, uma de sal e deixe ferver.

Misture os camarões e as lulas no molho, acerte o sal se preciso e finalize com a salsinha picada.

### Acompanhamento

Para acompanhamento fiz umas batatinhas temperadas com sal, açafrão e alho, salteadas na manteiga. Cozinhe as batatas com casca por 5 a 10 minutos em água fervendo. Tempere com os ingredientes acima e salteie-as em uma frigideira com manteiga e um fio de

azeite até dar uma cor amarelinha com algumas casquinhas douradas.

É só empratar e servir com arroz branco!! Bom apetite e até a próxima!

### DICA PARA AS MOMMYS:



Tá querendo agradecer o maridinho e não tem ideia? Compre um growler como esse da foto abastecido com cerveja artesanal que não tem erro. Sem falar que fica top como decoração na cozinha.

Vende em supermercados como o Super Nosso do Vale do Sereno, no caso desse uma estação da Backer, uma das minhas preferidas. Sempre que quiser, é só levar nas estações e abastecer com a cerveja de preferência.

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



## O MUNDO DE MEL

# TUTU BOTADEIRA

- Minha casa está parecendo um zoológico!

E pior que eu tenho que concordar com minha esposa quando ela esbraveja esta frase se referindo aos animais de estimação da Mel.

Se tem uma coisa que a minha gatinha gosta é de bicho. E é todo bicho! Até insetos e lagartixas, que geralmente provocam verdadeiro pavor nas crianças, a Mel olha com carinho.

Mas ela não está “roubando” este gosto. Eu e minha esposa também apreciamos ter bichinhos de estimação. Achamos importante a criança ter contato com eles. Geralmente quem tem animais ou gosta de pets é mais

amoroso, mais apegado. E além da companhia, os animais trazem ensinamentos, como ter responsabilidade de se cuidar, tratar, dar remédios quando estão doentes, até mesmo na questão da efemeridade da vida, os animaizinhos estão sempre dispostos a nos ensinar.

O problema lá em casa é a quantidade. Temos a Maria, uma vira-lingueta bonitinha escolhida em uma feira de adoção. Ela merece uma coluna à parte, devido às suas peraltices.

Além dela temos dois hamsters. Na verdade era para ser só um, mas temos dois. Na verdade era para ser dois, da mesma raça, porque minha irmã, que comprou os bichos em BH,

a nosso pedido, trouxe dois. A Lari e o Lucky. Os dois eram da espécie “Sírio”, hamsters um pouco maiores que os da espécie “Anão Russo”.

A Lari é idêntica ao Stuart Little. Eram dois. Um, o Lucky, acabou fugindo. Aí o que aconteceu? Mel ficou desolada. E a gente não pode ver nossos filhos desolados. Acabei prometendo que iria comprar outro pra ela. Aqui não tinha da mesma espécie e comprei outro Lucky, mas da raça Anão Russo. O que aconteceu? Óbvio! Hamsters de espécies diferentes não dividem o mesmo espaço. Tive que comprar outra gaiola. Mas apesar disto, esses pequenos roedores são os melhores pets de estimação. São dóceis, não fazem muita sujeira, não fazem barulho, são pacientes com crianças. Realmente adoráveis.

Além da Maria, do Lucky, e da Lari (não se perca ainda, caro leitor) eu tenho a Bitela. Uma jabuti (jamais a chame de tartaruga!), mas essa fica na casa da minha mãe, que tem uma horta para ela passear.

Pois bem, Mel estava feliz e contente com seus animais. De vez em quando nos pedia um pássaro (mas este não permitimos ter em casa. Já ensinamos que pássaro bonito é pássaro solto), um pavão, um unicórnio, até um morcego ela já pediu. Contornávamos a

situação e tudo certo.

Um dia, fomos a uma festa junina. Uma quadrilha de família e no meio da festa “sorteou-se” uma rifa. Os prêmios: uma galinha, um pintinho e uma colcha de retalhos. Quando foram sortear o pintinho a @#@\$%\$ da minha cunhada falou o nome da Mel.

Mel ficou toda feliz! E eu pé da vida! O pintinho não ia ser entregue na festa. Mas depois a Tia Sirlei ia dar um pra Mel. A partir daí, minha filhota falava nesse danado do pintinho todo dia. E eu xingando a Sirlei e rezando pra Mel esquecer a história. E o tempo passava e a menina acordava todo dia perguntando:

- É hoje que a tia Sirlei vai trazer o meu pintinho?

Até que um belo dia, ela perdeu a paciência conosco.

- Vocês me ensinam que ninguém é obrigado a prometer nada. Mas se prometer tem que cumprir. A Tia Sirlei me prometeu um pintinho e não me deu. Não gosto mais dela.

Pronto! A culpa nem era mais da Tia Sirlei. Meu sogro, que ouviu o desabafo, disse pra nós que iria arrumar um pintinho na roça. Dias depois, minha cunhada nos liga e disse que o “pinti-

nho” estava com ela. Mel começou a fazer planos! Pintinho amarelinho pra cá...pintinho amarelinho pra lá. Vou fazer isto. Aquilo, aquilo outro. Quando a danada da Sirlei me mandou a foto do “pintinho”, no whatsapp, na hora eu imaginei a Mel em prantos. Não era um pintinho. Era uma galinha garnisé. O castelo iria ruir. Ela esperava um pintinho amarelinho e ganharia uma garnisé. Chegamos ao consenso que seria melhor comprar um pintinho amarelinho. Fomos alertados que estes pintinhos costumam não sobreviver por muitos dias. Já sabendo do amor da Mel pelos bichos achamos melhor dar os dois. Assim, quando o pintinho morresse, Mel nem iria sofrer tanto.

Então, além da Lari, do Lucky, da Maria, da Bitela, Mel ganhou o Amoreco (Pintinho) e a Tutu (galinha). Felicidade plena! Gostou mais do Amoreco. E o danado do pintinho piava. E piava dia e noite. E piava! E a Mel colocava ele no colo! E ele piava. E ela se levantava e ele seguia a Mel piando. E eu colocava a Tutu e o Amoreco em uma gaiola. E a Tutu batia no Amoreco. E o bicho piava! Ai tive que separar: um na gaiola e outro no balde. Eu não queria comprar um viveiro, afinal:

- Você vai ver! Esses pintinhos morrem logo. Uma semana está morto.

Passou uma semana, nada. Passou

15 dias, nada! E tome piado. E tome sujeira. Depois de um mês, não teve mais jeito. O Amoreco não cabia mais no balde. A solução foi convencer a Mel a dar a Tutu para uma amiga que tem galinheiro em casa.

- Vai ser bom pra ela, lá tem espaço. Tem outras galinhas. Ela vai adorar. E todos os dias que você quiser ver ela, eu te levo lá.

Mel consentiu e numa quinta à tarde, lá se foi a Tutu. Mel não derramou uma lágrima. A sexta passou. No sábado, mais ou menos no almoço, ela se lembrou da Tutu, mas só lembrou. No mesmo dia à noite, fomos a uma festa e na volta, a choramingança começou:

- Eu quero ver a Tutu. Tô com saudades da Tutu. A Tutu era minha. Eu não queria que ela fosse embora. O Amoreco só pia. Eu gosto da Tutu.

E tome choro. E chegamos em casa e ela chorava. Chorou..sofreu e me fez prometer que no dia seguinte eu iria buscar a Tutu.

No domingo, dois dias depois de ter ficado feliz vendo a Tutu ir embora, lá estava eu, com uma garnisé marrom na mão entregando para a Mel. A minha cara amarrada foi desfeita depois que dois olhinhos brilhantes, em meio

a penas, sorriram para mim e disseram:

- Vocês são os melhores papai e mãe do mundo.

No dia seguinte, tive que instalar um viveiro no muro de casa, há quase dois metros do chão, porque senão a Maria faria picadinho das galinhas.

Os dias se passaram. Amoreco deixou de ser um pintinho e se tornou uma galinha gorda. Dessas que a gente olha e já pensa em uma galinha-da. E a Tutu, bem, a Tutu pelo menos não me dá mais prejuízo. Porque dia

sim, outro também, lá vamos Mel e eu colher o ovinho azul da Tutu.

A garnisezinha é botadeira. Mesmo que seja um ovinho pouco maior que o de um passarinho. Agora estou rezando para o Amoreco seguir os passos da Tutu. Pra quem ia viver só uma semana, já está na hora dele ajudar nas despesas de casa.

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.

villa delizie  
massas e antepastos

## Sorteio surpresa!

Envie um e-mail com o assunto "sorteio surpresa" e seus dados (nome completo, telefone e endereço) para contato@revistamommys.com.br.

Você irá concorrer a um kit de antepastos 220g VILLA DELIZIE sabor Chutney de Manga, Caponata de Beringela e Pasta de Alho.

Para participar é necessário curtir a página Revista Mommys no Facebook.

Sorteio dia 22/02/2017  
Boa sorte!





## PATY MUNDIM

**FAMÍLIA É:** o meu alicerce, o meu porto seguro.

**AMIGOS SÃO:** indispensáveis.

**DEFEITOS:** tenho vários, mas, o que mais me incomoda, é minha indecisão.

**QUALIDADES:** o meu bom humor e ser muito otimista.

**NUNCA VOU ESQUECER:** a Bá.

**ADORO IR PARA:** praia.

**PARA FICAR MAIS BELA:** tento me exercitar e ficar de bem com a vida.

**COMERIA TODOS OS DIAS:** chocolate.

**NÃO FALTA NA BOLSA:** carregador de celular.

**SER MOMMY É:** saber que eu tenho um monte de amigas, mesmo que apenas virtualmente, que são o meu colo, meu porto seguro, minhas confidentes e meu espelho! Tenho orgulho de fazer parte desse time!!! Ser mommy é tudo de bom!!



O MOMMYS CRESCEU E AS OPORTUNIDADES TAMBEM!

Visando agradar a todas as nossas amigas mommys, as novas propostas tem mini ensaios, ensaios basicos, ensaios "classicos" e ensaios completos!

**Solicite a proposta do Clube do desconto das Mommys!**

Fotografando com muito amor e carinho, para tornar eterno cada momento da sua familia!



Sheyla Pinheiro Fotografia (31) 99397-3250  
sheyla@sheylapinheiro.com

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



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

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

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

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