REVISTA MOMMYS

TUDO SOBRE O UNIVERSO MATERNO E INFANTIL - ED.10 - AGOSTO / SETEMBRO 2017



# O PRIMEIRO ANINHO

**Em comemoração ao primeiro ano da Revista Mommys reunimos opiniões, dicas e um roteiro com os preparativos para celebrar a data.**

- Aconteceu no Mommys do Face: "Descobri que estava grávida com 8 meses de gestação"
- "Porque não é resposta SIM", com Hatanne Sardagna
- Como evitar conflitos com o seu filho adolescente: Renata Lott esclarece






# Mãe Empreendedora: Essa é a ajuda que faltava para o seu negócio acontecer!

A Vitrine Mommys é um espaço que tem como objetivo promover e prestigiar o empreendedorismo materno. Se você é uma mãe empreendedora, este é o seu lugar. Uma vitrine para o seu negócio e o espaço ideal para realização e incentivo de negócios entre mães.

Acreditamos que mães bem sucedidas em
seus empreendimentos criam filhos mais felizes!

Acesse: www.vitrinemommys.com.br

vitrine MOMMYS

# EXPEDIENTE

**Diretora Executiva:**
Mariana Bicalho
mariana@revistamommys.com.br

**Editora e Jornalista Responsável:**
Carol Bernardes
carolbernardes@revistamommys.com.br

**Comercial:**
Gabriela Bicalho
comercial1@revistamommys.com.br

**Projeto Gráfico e Diagramação:**
Fabiana Cristina
fabiana@adgerais.com.br

**Colaboradores dessa Edição:**
Ana Beatriz Castro
Ana Virgínia Martins
Aninha Ataíde
Carol Bernardes
Carol Perdigão
Cristilaine Ribeiro
Hatanne Sardagna
Helena Mendes
Júnior Fonseca
Mariane Hosken
Renata Lott
Sheyla Pinheiro
Thaís Castro

**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
Palavras que alimentam 6
Capa: O primeiro aninho 8
Mommys em Cena 20
Pedacinhos das Mommys 22
Tempo de Celebrar 26
Brincar com Estilo 28
Aconteceu no Mommys do Face 32
Adolescência na Real 38
Cantinho do Papai 40
Perfil Mommy 42














# 1 ANO DE REVISTA MOMMYS

Em agosto, a Revista Mommys comemorou o seu primeiro aniversário. Comemoramos com vocês, leitores queridos, com um sorteio que tem tudo a ver com celebração. Comemoramos, também, com uma edição recheada de coisa boa.

E é nesse clima que trazemos todas as dicas que você precisa para a celebração do primeiro aniversário.

Nessa edição, temos página dupla do Pedacinhos das Mommys, em homenagem aos Pais, nossos companheiros nessa jornada intensa e maluca da educação dos filhos.

E, pra variar, nossas colunistas dando um show!

A Revista Mommys está “envelhecendo” muito bem.

Boa leitura!

**MARIANA BICALHO**




Sobre o "Aconteceu no Mommys do Face": Que lindo! Tenho uma experiência parecida... Deus é maravilhoso. Depois de 2 abortos hoje tenho 2 filhos lindos.

Gleice Cristina Almeida Santos

---

A revista está top! Nessa edição mais ainda porque minhas gatinhas estão entre as fotos juninas selecionadas!

Taciana Cássia

Adorei tudo, mas o texto da Aninha Carolina Moura Ataíde em especial pois é exatamente como eu me sinto e vejo a vida !!!

Mari Camargos

---

Amei poder contribuir com essa revista que é feita com tanto carinho e cuidado!!!

Fabiana Carone Assis





# PORQUE NÃO É RESPOSTA SIM. MAS NEM SEMPRE.

por Hatanne Sardagna

Na dúvida se está fazendo a coisa certa, pense:

A criança que eu fui gostaria de ter a mãe que eu sou?

Eu gosto de pensar na criança como uma pessoa. Com sentimentos, preferências, dias ruins, frustrações.

Com que frequência nos lembramos disso?

Com que frequência paramos, escutamos e tentamos entender o que aquela pessoinha está querendo te dizer?

Com palavras ou choro. Com silêncio ou "birra".

O que você vê?

Um filho "difícil" ou mães e pais sem paciência? Ou pior, sem empatia?

Precisamos validar o sentimento da criança, as reações, a falta de controle emocional típica da infância.

Tentar entender o contexto em que ela está inserida e até aquilo que ela não consegue expressar em palavras. Isso não é ser permissivo, não é mimar ou não dar limites. É ser EMPÁTICO. É ajudar a criança a crescer, encarar o mundo e as frustrações. E também, e porque não, explicar-lhe a razão das coisas.

É saber dar os limites sem ser sempre o adulto bravo e que pune o tempo todo.

É guiar, mostrar, construir. Educar, no maior sentido da palavra.



# Tente responder à pergunta: A criança que eu fui gostaria de ter a mãe que eu sou?

Ouse questionar a sua própria criação.

Punir pura e simplesmente é mais fácil, mais prático e, sim, mais rápido.

Mas, quem está com pressa? Se estamos falando de toda uma vida?

Se estamos falando do moldar um ser humano?

Mães, ajudem seus filhos. Ouçam-nos.

Se não vocês, quem?

Se não agora, quando?

Não é cedo (ou tarde) demais, eles não são pequenos (ou grandes) demais.

Volte ao início do texto e tente responder à pergunta: "A criança que eu fui gostaria de ter a mãe que eu sou?"

E a resposta virá clara como água.

Para seguir em frente ou mudar a direção.

**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

# O PRIMEIRO ANO DOS FILHOS

Experiências positivas e negativas de quem optou ou não pela festa e tudo sobre os preparativos para essa data tão especial.



*Laura, filha de Mariana Bicalho*
*Foto: Sheyla Pinheiro*

Quando nasce um filho, nasce também uma nova mãe! Sempre escutamos essa frase e ela é muito verdadeira! Essa mãe está cheia de expectativas, anseios, medos e ansiedade. Ela passa por vários sentimentos, principalmente, no primeiro ano de vida do bebê.

Tudo o que ela mais quer é dar carinho e provar para si própria que sabe cuidar bem do filho. Vive, praticamente, só para ele. Quem é mãe sabe disso. É muito difícil explicar, mas são sentimentos muito intensos.

Depois de passar pelo dia do parto, que gera uma apreensão danada, por esse turbilhão de sentimentos e emoções, por não conseguir dormir direito, se cuidar direito, muitas mamães optam por fazer uma linda festa para comemorar o primeiro aninho do filho. Planejam desde que saem com ele nos braços da maternidade. Thais Castro Maia se enquadra nas mamães que planejam a festa dos filhos desde quando nasceram. Para ela, comemorar a vida sempre vale a pena.

***"Quando decidi comemorar o primeiro ano da Cecília a frase que mais escutei foi: 'Ela não vai aproveitar, vai gastar dinheiro a toa'. E eu pensava comigo: Como assim a toa???? Era a comemoração do primeiro ano de VIDA da minha filha, da minha maior benção, do meu presente de Deus. Além disso, era a comemoração do meu primeiro ano como mãe e do João como pai. Vencemos cada dificuldade, passamos por todas as alegrias e tristezas e chegamos até ali. Antes da Cecília nascer perdi um bebê com 4 meses de gestação e isso foi devastador, quase enlouqueci na época. Cecília foi o nosso arco íris, a realização de um sonho, ela encheu nossa vida de luz e amor, então havia sim muito o que comemorar. Éramos pais, havíamos conseguido realizar nosso sonho e ela merecia sim ter a sua festa. Escolhi fazer a festa durante o dia, exatamente para que ela aproveitasse e ela simplesmente amou. Brincou como nunca, curtiu cada segundo. E não estou falando de uma super festa, mas de uma festa cheia de amor e carinho. Na verdade, o tamanho da festa é o que menos importa, o que importa é a comemoração e a gratidão. Naquele dia especial o que vale é agradecer cada segundo, cada dia vencido, cada passo dado, cada palavrinha nova. Então, comemore, do seu jeito, como puder. Mas não deixe de acender uma velinha e fazer aquele pedido especial: POR MAIS ANOS ABENÇOADOS AO LADO DOS MEUS FILHOS"...***





*Thaís Castro comemorando o primeiro ano da filha. Foto: acervo pessoal*

Ana Beatriz Castro também planejou, desde o nascimento de seu filho, sua primeira festinha. Planejou e executou tudo mas, se pudesse voltar no tempo, faria um bolinho em casa e uma salada de frutas, chamaria as vovós, vovôs e padrinhos. Para ela, a festa de um ano não é festa para a criança.

***"No dia do aniversário, eu imaginava tudo lindo, com um café da manhã alegre, filho gargalhando e eu feliz assoprando balões. Nem café da manhã tomei. O aniversariante? Nem vi. Corremos de um lado pro outro e, de repente, toca a primeira campainha. Eu estava um farrapo. Era a minha tia, com um pacotão de presente, logo perguntou: 'Cadê Caetano?' E eu: 'Quem é Caetano mesmo?' 'Ah! Busca o aniversariante'. Quando a festa realmente começou eu relaxei, sim, sem maquiagem e sem cabelos escovados, mas relaxei, sentei com meus amigos e familiares, peguei uma tacinha de vinho (só uma, porque estava amamentando), e relaxei. Adivinhem quem não relaxou? Sim, o aniversariante. O dono da festa não aproveitou nada. Não tinha interação com outras crianças, passou de mão em mão de pessoas que ele não tinha intimidade e, quando estava começando a aproveitar na piscina de bolinhas, chegava um parente novo querendo entregar presente ou tirar uma foto. O aniversariante praticamente não comeu nada, nem bebeu. O aniversariante, inclusive, chorou na hora dos parabéns (mesmo depois de meses ensaiando as palminhas).Chorou quase a festa inteira e, no final, à noite, ganhou sua primeira febre e***

***seu primeiro antibiótico. Voltamos para casa abarrotados de presente e com filhotinho doentinho."***

Já Cristilaine Ribeiro diz que preferiu fazer uma viagem em família para comemora a data. Ela diz que não foi uma decisão fácil, mas que foi o melhor para a família dela.

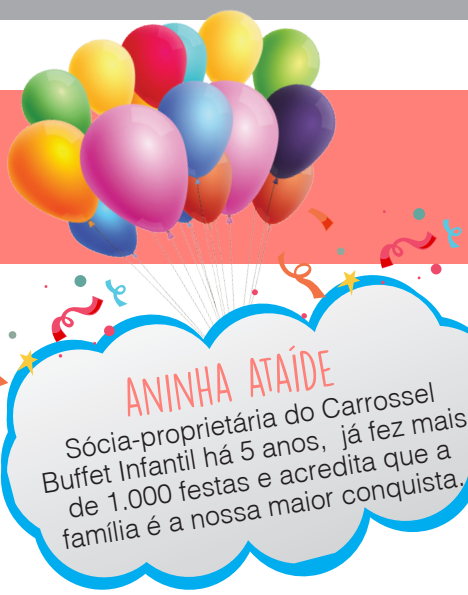
***"Quando meu filho João Pedro – hoje com 05 anos – fez 1 ano, eu e meu marido conversamos se viajaríamos ou se faríamos uma festa. Sabe aquela história que aniversário de 01 ano é para os pais e não para os filhos? Verdade. Em regra, a criança não aproveita, muitas vezes nem anda, tem medo da decoração e até da piscina de bolinha e chora na hora do parabéns! E como a gente vê viagem como um investimento, a decisão foi unânime: vamos viajar. Escolhemos Rio Quente Resort porque queríamos um lugar que João Pedro realmente pudesse aproveitar. E, realmente, a viagem foi excelente! Tanto que voltamos no ano passado com o nosso segundo filho, Samuel. Acho bacana, também, festejar, celebrar a vida, claro. Apesar de ter poucos familiares em BH – a maior parte mora no Paraná – temos muitos amigos queridos para convidar. Tenho vontade de fazer uma festa bacana em um buffet – (já que vai fazer, faça uma que valha a pena) – porém, quando a gente pensa que com esse valor podemos fazer uma viagem bacana, acabamos sempre desistindo".***



*Cristilaine e o filho, em viagem para comemorar o primeiro aninho.*

A maternidade é maravilhosa, mas não é fácil. Desde sempre temos que fazer escolhas por nós e por nossos filhotes e o que é o certo e o melhor para uma família nem sempre é o melhor e mais certo para outra. O importante é que celebremos sempre a vida dos que amamos, independente do fato de se fazer uma grande festa, uma grande viagem ou, apenas, um bolinho para os nossos maiores tesouros.

Para facilitarmos as escolhas das mamães e futuras mamães, trouxemos dicas de especialistas no assunto FESTA, desde a organização, execução e fotografias do antes e durante a comemoração.



# DICAS INFALÍVEIS PARA REALIZAR A TÃO SONHADA FESTA DE 1 ANINHO

**ANINHA ATAÍDE**
Sócia-proprietária do Carrossel Buffet Infantil há 5 anos, já fez mais de 1.000 festas e acredita que a família é a nossa maior conquista.

**PRIMEIRA DICA:** Parece ser boba, mas é uma das mais importantes: Evite os palpiteiros de plantão, isso, claro, se você estiver mesmo disposta a fazer a festa. Ouvimos muito: Ele não vai aproveitar. Pra que festa de 1 ano? A festa é pra vocês, né? Para todas as perguntas eu digo: SIM! Sim, ele vai aproveitar! Sim, a festa de um ano é tudo de bom! E SIM a festa é para nós. Porque a festa do seu filho não pode ser o encontro social de todos? Dos pais, dos amigos e da família?

**SEGUNDA DICA:** Faça a lista de convidados, pois a lista te permite ter a dimensão total da festa, ou seja, de tudo que será organizado, como a quantidade e variedade de comida, lembrancinhas, docinhos, bolo e outros detalhes.

**TERCEIRA DICA:** Decida o local da festa. Preferencialmente, o local deve ter apenas um plano e amplo espaço, para que os pais estejam sempre próximo das crianças e dos convidados. Em época de chuva, se antecipe preferindo locais fechados, para que a chuva não seja um motivo de preocupação.

**QUARTA DICA:** Escolha o tema. O tema para um aninho deve, preferencialmente, ser neutro, que não tenha um personagem específico, pois a criança chegará ainda nesta fase de pedir por ele. Eu sempre digo aos meus clientes: Na dúvida, escolha algo que a criança vá se identificar.

**QUINTA DICA:** Pense nas brincadeiras, pois a criança de um ano também curte esse momento. Sempre digo para os meus clientes que a criança pode até não entender que a festa é dela, mas com certeza, ela irá aproveitar muito e, quando ela crescer, através de fotos e filmagens, verá o quanto foi importante. Aí que pego o gancho para dar a sexta dica.

**SEXTA DICA:** Invista em fotos e filmagens, pois é fantástico guardarmos lembranças tão especiais para serem vistas em diferentes momentos da vida enquanto



crescemos. Vejo isso claramente com a minha filha de 6 anos. Filmei e fotografei todos os aniversários dela (no início, com muito receio de me arrepender), e a vejo extremamente emocionada e feliz ao assistir essas recordações, pois neste momento, percebo que vem à tona uma memória afetiva muito importante para todos nós. Por falar em foto e filmagem, sempre digo aos meus clientes para escolher bem estes profissionais, pois sabemos bem que criança não "posa", portanto, nada de fotógrafos de cara amarrada ou lentos demais. Queremos alegria, descontração, e a função desses profissionais vai muito além de tirar fotos e filmar, e sim, brincar com a criança contribuindo para termos os melhores registros.

**SÉTIMA DICA:** Invista na mesa do Parabéns. Claro que queremos uma mesa linda, cheia de doces e mimos para os convidados. Sempre digo isso aos meus clientes: Vale a pena caprichar na mesa do parabéns sim. Não falo de luxo em si, mas falo de usar a criatividade para deixar a mesa com a "cara da criança". Coloque forminhas decoradas, bolo cenográfico, louças coloridas, enfim... tudo ao seu gosto e feito com carinho, vale a pena. Quando um cliente me pergunta: será que invisto mesmo com itens da mesa principal? Eu sempre digo: gaste com o que mais importa pra você. Se são os mimos, se são os doces, se é o cenário, mas invista. Você vai ver nas fotos e poderá se arrepender do que não usou depois.

**OITAVA DICA:** Coloque docinhos na mesa! Tenho visto muita tendência de festas infantis em substituir os tradicionais docinhos por mimos, porém, preciso sair em defesa dos mesmos. Além de deliciosos e tradicionais, as crianças e, principalmente, os adultos amam docinhos de festas. Algumas pessoas pedem para servir os doces volante, de mesa em mesa, mas acredite: não é a mesma coisa. É tão gostoso ir até a mesa e pegar um delicioso brigadeiro, um beijinho ou um bombom, não é mesmo? Acredite em mim, mesa do parabéns sem docinhos é considerada sem graça, por isso, capriche na escolha deles. Sua festa tem tudo para ser um sucesso em todos os aspectos.

(...)

**NONA DICA:** Descanse no dia! Os pais se envolvem muito, principalmente, o lado emocional. É muita expectativa, afinal, se passaram 12 meses e MUITAS alegrias a serem comemoradas. Claro que tem as mamães que querem participar de tudo, mas essa dica é infalível: DELEGUE o dia, a preparação, montagem, tudo à terceiros. Você precisa descansar e, claro, se produzir para a festa, afinal de contas, você merece aproveitar também. COMEMORE! CELEBRE! VALE A PENA SEMPRE!

## UMA LEMBRANÇA ESPECIAL DO MOMENTO



SHEYLA PINHEIRO
Fotógrafa especislita em retratar fofuras.

A comemoração do primeiro aninho sempre é uma data esperada para a grande maioria dos pais. Independente de dar uma festa aos familiares e aos amigos, os pais querem guardar uma lembrança deste momento. Por isso, no mercado da fotografia, oferecemos diversos tipos de ensaios para deixar este momento ainda mais especial:

**SMASH THE CAKE OU SMASH THE FRUIT:** Neste tipo de ensaio, montamos uma mini comemoração para o bebê com um mini bolo com chantily ou frutas. A decoração do cenário pode reproduzir o tema da festa, com personagens e enfeites nas cores escolhidas pelos pais. A minha dica é sempre ter paciência, esperar o momento de surgir a curiosidade com o bolo ou com as frutas. Podemos estimular colocando pedaços do biscoito ou frutas que ela goste, dar uma colher ou mostrar o que deve ser feito, com o adulto pegando e comendo. Antes do ensaio, deixar a criança mexer em papinhas, danoninhos, banana amassada para que acostume com a textura. No SMASH THE FRUIT também é importante colocar as frutas na forma que criança esteja acostumada.

**ENSAIO TEMATICO:** O ensaio temático fica muito lindo e fofo porque vai remeter a alguma história ou personagem que esteja marcando a primeira infância. No ensaio temático, montamos uma composição inspirada em contos de fadas ou personagens para registrar o momento. Geralmente, uma fantasia com cenários, com os bonequinhos ou enfeites. Nos temáticos, por exemplo, as mães gostam de




princesas para as meninas ou pequeno príncipe para os meninos. Mas a criança ainda não entende a direção, então fica mais lúdico e espontâneo.

**ENSAIO INFANTIL OU DE FAMÍLIA:** As fotos de família, para mim, são as mais importantes de todas porque vamos registrar como brincávamos com nossos filhos, demonstrando nosso amor e como estamos felizes com estes momentos! Os ensaios de família promovem a interação dos pais com as crianças e o foco é em conseguir os momentos espontâneos. O ensaio infantil tem o foco em registrar a criança e suas gracinhas e pode ser feito em estúdio ou em parques.

**FESTA INFANTIL:** Na festa, é importante registrar todos os detalhes que foram cuidadosamente preparados para a ocasião. A festa é uma grande expectativa e um grande investimento para os pais, portanto, o compromisso em criar a memória fotográfica do evento é de muita responsabilidade para o fotógrafo. Não somente registrar, mas estar presente nos momentos importantes da festa, registrar as pessoas que são importantes para aquela família, pegar os lances de carinho espontâneo, de risadas gostosas, de alegria e diversão. Isso que faz a fotografia tão importante! Fotografar eventos é buscar onde estão estes momentos, é estar presente ao que está acontecendo e não somente "apertar o botão". Escolher o fotógrafo que esteja em sintonia com o que é relevante para os pais é muito importante, porque a forma que a pessoa entende o momento é justamente o que vai gerar a lembrança destes momentos! Nossa missão como fotógrafos é identificar as expectativas dos pais, orientar na escolha do melhor ensaio e ser coerente e sincero na explanação do que oferecemos como resultado. O resultado do trabalho fotográfico não é somente a qualidade da lente ou do equipamento, mas a soma do que vivenciamos, do quanto investimos em conhecimento, da experiência no segmento que escolhemos e do quanto estamos motivados e inspirados para aquele trabalho! Todas as fotos de criança são lindas, mas os momentos não voltam para serem repetidos.



# RECEBER BEM É UM ATO DE AMOR!

MARIANE HOSKEN
Proprietária da Comvida Eventos, especialista em decoração e elaboração de eventos

Ah, a maternidade! Ah, a maternidade! Ela nos faz pagar a língua em tantos aspectos e, com certeza, as festas dos filhos não ficariam fora desse pacote!

Tenho certeza que até ter filhos, muitas de nós olhávamos para aquelas comemorações do 1º ano com uma mesa enorme, decorada, docinhos que chegam quase a falar, bolo de três andares, personalizados com laços enormes, lembrancinhas para adultos e crianças e se perguntavam: para que esse exagero? Afinal, obviamente, a criança não vai se lembrar de nada! E, como num passe de mágica, após virarmos mães, começamos a sonhar com tudo aquilo que achávamos uma bobagem!

Lógico que existem também outros tipos de mommys, aquelas que já começam a planejar o PRIMEIRO ANO DO FILHO assim que ele sai da maternidade! Eu acredito que todo esse planejamento é delicioso e tem um sabor especial. Comemorar o Primeiro Ano do filhote é mais que comemorar uma vida gerada por nós...é também comemorar a vitória, após meses enfrentando a dura rotina de ser mãe, as noites mal dormidas, os desafios, as culpas, o isolamento, os medos, as inseguranças... E como não tem graça comemorar vitórias sem as pessoas que amamos, já começamos a pensar em todas as pessoas que nos visitaram, que nos apoiaram, que nos amam, e que já amam a coisa mais importante da nossa vida...nosso filho!

**PRIMEIRO PASSO:** Qualquer planejamento de festa deve iniciar na LISTA DE CONVIDADOS. A partir dela você fará todas as demais escolhas.

**Segundo Passo:** DATA/LOCAL /HORÁRIO. A escolha do local e do horário deve ser pensada a partir da rotina do aniversariante e do perfil da lista de convidados (Quantidade de adultos e crianças, Idade, Perfil convidados). Não esqueça de avaliar as condições climáticas e se o local tem mobiliário suficiente para acomodar bem seus convidados.



**TERCEIRO PASSO:** ESCOLHA BUFFET/ CARDÁPIO. A escolha do buffet deve ser pensada a partir do perfil da lista de convidados, do orçamento disponível e, principalmente, do horário da festa (Quantidade de adultos e crianças, Idade, Perfil convidados)

**QUARTO PASSO:** ESCOLHA DO TEMA. Nessa idade, algumas crianças já possuem preferências por algumas coisas que podem ser usadas como tema. Mas, se você gosta de festa e sonhou com algum tema para as festas do seu filho, aproveite para escolher algo que goste para o primeiro aninho, pois tem grande possibilidade desta ser sua única oportunidade de escolha, pois depois eles mesmos escolhem.

**QUINTO PASSO:** DECORAÇÃO/ MESA DE DOCES. Para decoração temos a opção de contratar um profissional que cuide de tudo por nós ou, para aquelas mamães que curtem colocar a mão na massa, contratar os itens isolados e montar a mesa. Caso opte pela 2° opção, vale ter atenção e avaliar se o volume de trabalho valerá a pena no dia da festa, afinal, ninguém merece mais que você estar descansada para curtir a festa nesse dia.

**SEXTO PASSO:** ENTRETERNIMENTO PARA CRIANÇAS. É comum muitas festas de 1 aninho ter muito mais adulto que crianças, pois, nesse momento, a maior parte deles ainda não está na escola e ainda não tem muito vínculo com amiguinhos, portanto, avalie bem qual a melhor opção de diversão para o perfil das crianças da festa.

**SÉTIMO PASSO:** FOTOGRAFIA. É muito importante registrar esse momento da sua família. Você imagina o álbum de fotos, que registrará uma marca importante na vida do pequeno, e que ficará de recordação para ele, do início da sua história.

**OITAVO PASSO:** EXTRAS/OPCIONAIS

*Música (Perfil dos Anfitriões e Convidados)
*Segurança
*Coordenação de festa

*Atrações Extras (Recreação, Pontos de Brigadeiro, Caricaturista, Personagens do tema, etc.)

No fundo você sabe que seu filho não vai se lembrar da festa, mas tem certeza de que nunca, nem em cem anos, você se esquecerá dela e da alegria que sentiu nesse dia!

Muitas vezes, uma festa é tudo de que estamos precisando. ALEGRIA, CELEBRAÇÃO, SENTIMENTO DE VIDA PULSANDO! Ver nossa família e todos os nossos amigos reunidos no mesmo lugar é muito legal.

Aproveite esse dia realmente como um dia único! Fique linda, registre a alegria do seu filho, sorria, distribua abraços... CURTA A FESTA!

Não importa o tamanho, o estilo, o valor investido, o nível de sofisticação da sua festa, mas lembre-se que ela deve parecer com os anfitriões e ser preparada com carinho para que os convidados se sintam bem!

Receber bem é um ato de AMOR! Celebre a vida, vale a pena!




Tua Pizza em Casa
Rodízio de pizzas
feitas na hora
para sua festa.
Faça seu orçamento:
Clarisse Drummond
(31) 98751-7524
TUA PIZZA


SE O MOMENTO É ESPECIAL,
O DOCE É FEITO COM AMOR.
Bolos de Pote, Naked Cake, Bolo Kit Kat, Tortas Clássicas, Bombons,
Doces Tradicionais e Gourmets, Pirulitos de Chocolate, Cupcakes
(31)9.9355-4100
feitocomamorbrigadeiro


ARTE EM BISCUIT
Topos de bolo - Nekinhos personalizados - Bolos -
Lembrancinhas - Peças Decorativas
(31) 99102-4494
chrispacheco.biscuit@gmail.com
Facebook: @chacomartechrispacheco
IG: @pachecochristiane
Chá com Arte
CHRIS PACHECO


Fotografias de família e Newborn
TEL: 31-99292-7974
www.adrianabotelhofotografia.com.br


Cynthia Landim
Assessoria e Decorações de Festas
Sonhando sua Festa com você!
Festas Personalizadas – Consultoria de Festas
@cynthialandim
cynthialandim@gmail.com
(31)988785247

# MOMMYS NIGHT OUT SERTANEJO

Aconteceu, no dia 10 de agosto, às 19h, no J-Pub, mais um delicioso encontro de mommys embalado por um Sertanejo de arrasar! Mommys lindas prestigiaram o evento e foi sensacional!!!



*Fotos: Fabiana Cristina*

# MOMMYS EM FAMÍLIA

No dia 27 de agosto, aconteceu o Mommys em Família, na Joy - Infância Bilíngue. A família completa de várias mommys aproveitaram o dia com muita atividade legal e muita alegria! Não fique de fora do próximo evento!



*Fotos: Sheyla Piinheiro*


César e Sílvio


André e Henrique


Abner e Alex


Maria Eduarda e L




Eduardo e Lucas


Laura e Felipe






Ana, Luiz, Luciano e Leandro


Davi e Raphael


Arthur e Allan




Dudu e Ramon


Catarina e Marcelo







uiz Wagner





















Theo, Mathias e Rodrigo





Enzo e Luiz












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.




## É simples:

Envie para a Lockey pelo WhatsApp **(31) 99423.0293** o endereço do imóvel disponível para locação, bem como nome, telefone e e-mail (caso tenha) do proprietário. A partir daí, deixe com a gente.

Nós faremos contato para anunciar o imóvel no nosso site. Caso o proprietário aceite se cadastrar, você será notificado e a Lockey lhe pagará R$30 por imóvel indicado. Quando este imóvel for alugado pela Lockey, você ainda receberá 10% do valor do primeiro aluguel.

**CAMPANHA VÁLIDA PARA OS SEGUINTES BAIRROS:**

**Nova Lima:** Alphaville e Vila da Serra. **Belo Horizonte:** Anchieta, Barro Preto, Barroca, Belvedere, Buritis, Carmo, Centro, Cidade Jardim, Coração de Jesus, Cruzeiro, Estoril, Floresta, Funcionários, Grajaú, Gutierrez, Lourdes, Luxemburgo, Mangabeiras, Sagrada Família, Santa Efigênia, Santa Lúcia, Santo Agostinho, Santo Antônio, São Bento, São Pedro, Savassi, Serra, Sion, Vila Paris.



# Celebre com o Carrossel!!!





Ambiente moderno, arejado e amplo

500m² em único piso

Atendimento Personalizado

Faça-nos uma visita

CARROSSEL
BUFFET INFANTIL

Rua Timbiras 2772 - Santo Agostinho - Belo Horizonte - MG

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

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

carrosselbuffetinfantil carrossel_buffet_infantil



# ENTRE E SINTA-SE EM CASA

Por Aninha Ataíde

O aniversário do pequeno chegando e a nossa angústia é sempre a mesma: aonde comemorar a festança?

Será que esse ano eu vou só de bolinho para os mais próximos? Ou já faço logo a festa dos sonhos e comemoro com todo mundo que amo? Mas se optar por esse caminho, como comportar tantas pessoas na sala do meu ‘“apertamento”?

E tem mais: mesmo se morasse em uma mansão, como iria conciliar a minha vida agitada com a organização de uma festa para tantas pessoas?

São tantos detalhes e tão pouco tempo para conciliar a agenda de compromissos profissionais e pessoais...

Aposto que você me entende!

Conheço uma mãe que uma vez me disse que no aniversário de um aninho da mais nova ela até tirou férias do trabalho (!!!) para conseguir organizar tudo. E eu pensei: mas férias não era para aproveitar e ficar mais tempo com as crianças? Bom, cada caso um caso. E longe de mim entrar nesse mérito.

Fato é que hoje temos uma série de conveniências no mercado exatamente para termos mais tempo para fazermos o que alimenta a nossa alma e o nosso coração.

A maioria das festas que realizamos no Carrossel, por exemplo, são de mães que possuem uma jornada de trabalho convencional e que precisam continuar cumprindo os seus compromissos.

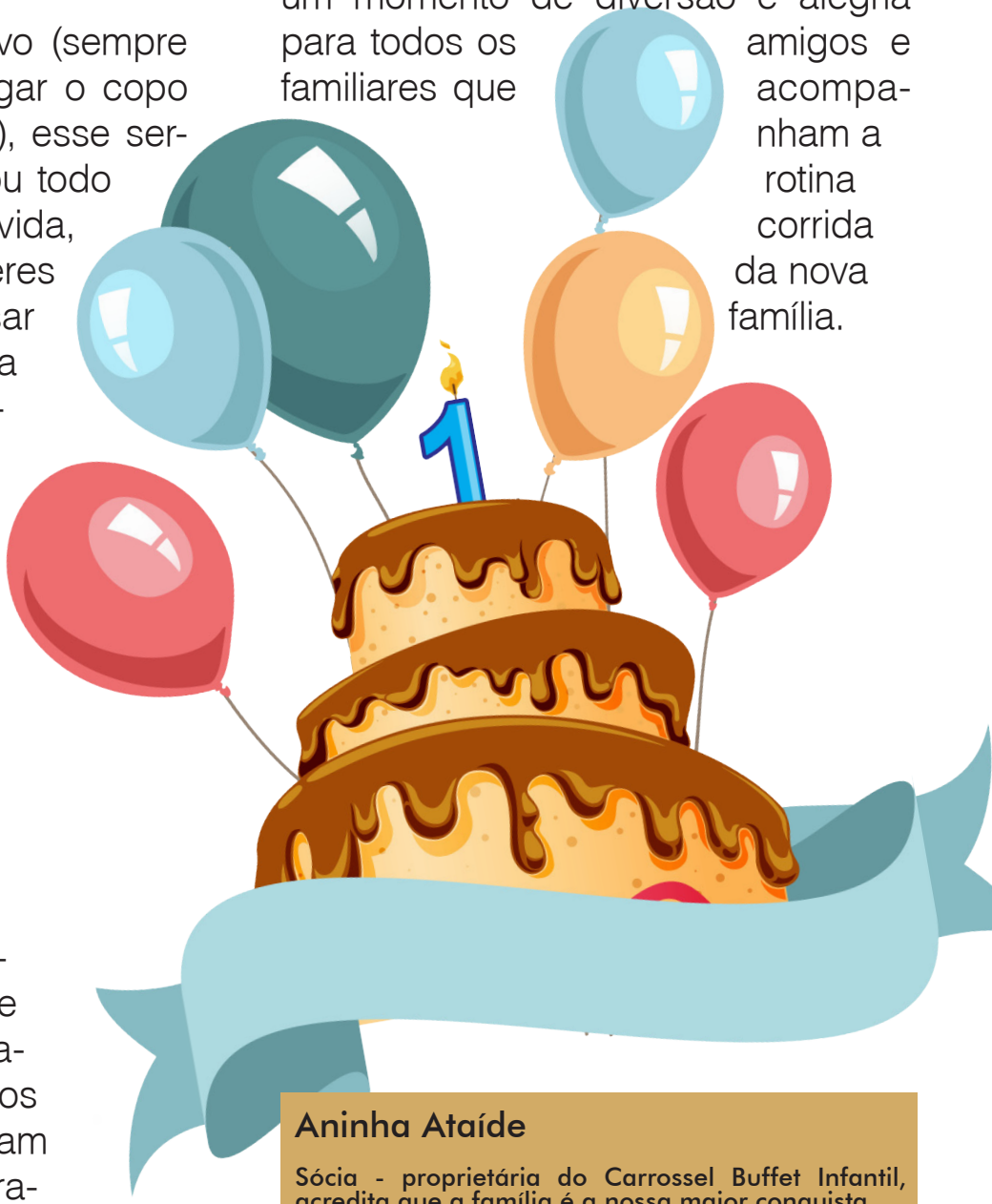
Ou seja: conciliar a agenda entre os deveres e as atividades extras. Tudo isso com uma criança em casa (isso quando não é um neném).

Falando nisso, quando a festa é de um aninho então, nem se fala. Tudo é novo. Estamos ainda passando pelo processo de adaptação por termos um serzinho lindo e completamente dependente, que precisa de atenção 100%. Aí é que complica.

Mas veja pela lado positivo (sempre acho que devemos enxergar o copo meio cheio, lema da vida!), esse serzinho que chegou e mudou todo o funcionamento da nossa vida, que nos tornou melhores seres humanos, que nos faz pensar no futuro e carrega em cada sorriso uma esperança ainda maior para a realização dos nossos sonhos com energia e inocência, essa criaturinha virou de ponta a cabeça a nossa rotina. Tudo mudou. E, cá entre nós, mudanças drásticas e maravilhosas.

E a comemoração do seu primeiro aninho é exatamente para isso: comemorar a chegada do neném e todo o amor que carregamos por ele e pelos amigos e familiares que nos ajudaram nesse primeiro ano de reviravolta.

Por isso acredito que as comemorações vão muito além de apagar velinhas e comer brigadeiros (deliciosos, diga-se de passagem). Comemorar é dizer para todo mundo o quanto você é grata pela vida do pequeno, traduzindo a gratidão pela vida em um momento de diversão e alegria para todos os amigos e familiares que acompanham a rotina corrida da nova família.



**Aninha Ataíde**

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



# LER É ESSENCIAL

Por Helena Mendes

*Fotos: Elloah Rezende*

"Ler é essencial, através da leitura examinamos os nossos próprios valores e conhecimentos com o dos outros. Tal como as pessoas, os livros podem ser surpreendentes, formar e informar leitores, nos transportar para mundos possíveis e fazer de nós, indivíduos, aprendizes e mestres. Dessa forma, a leitura dos contos de fadas na educação infantil faz-se importante na formação das crianças que, através deles, poderão formar-se e informar-se sobre a vida e os ambientes que as cercam." Ana Maria da Silva.

O resgate dos contos de fadas serve para falar da imaginação, através da leitura. Podemos sonhar com o gigante do pé de feijão ou anões na floresta, ou lobo mau pela floresta, basta fechar os olhos e escutar uma boa história ou ler um livro de contos. Sabe-se que o primeiro contato com os contos se faz pela audição, ainda bem pequenos. Aí a importância dos pais, avós, tios.



Aproxima-se o dia das crianças e, uma das coisas que eu mais gosto, é quando minha mamãe e meu papai contam histórias. Mamãe é um pouco sem jeito, conta umas histórias doidas sem começo, meio ou fim, mas conta também as histórias que ela gostava que minha vovó contava. Já meu papai adora inventar, sabe como niguém inventar, criar e me fazer entrar no mundo da imaginação! Ontem mesmo eu dormi com mamãe contando uma história do peixe que nadava pelo oceano em busca de um amigo.

Então pensei que o maior presente que podemos ganhar é isso! Nossa memória afetiva, a liberdade para sonhar, que irá nos acompanhar para sempre, seja com a reprodução das histórias que meus pais gostavam ou na criação de novas. Eu adoro escutar e ver a história da Cachinhos Dourados e os 3 ursos. Uma amizade tão linda... Eu adoro fazer amigos e tenho cachinhos, às vezes acho que sou ela. Meus amigos gostam de outras historinhas. Mas não são todos os papais














Elloah Reyna

que têm tempo ou gostam de contar histórias e acabam nos deixando só com as histórias que a TV quer nos contar... aí só conhecemos a Patrulha Canina, Peppa, Luna e tantos outros mas, conversando com mamãe, vi como ela adorava a história da Chapeuzinho Vermelho e o tanto que ela se emociona contando pra mim. E vi que isso não acontece só com ela. Meus amiguinhos, filhos de mommys, contaram um segredinho da mamãe deles, olha só:

A mommy Vanessa Xavier adorava o Bonequinho Doce porque a mamãe dela contava essa história toda noite e a abraçava quando ele caía na água.
Já a mommy Adelia Almeida tinha como história preferida João e Maria. Seus pais, mesmo sem poder financeiramente, fizeram um bolo nesse tema pra ela.

A mommy Fernanda Taveira adorava a Chapeuzinho Vermelho, pois seu pai cantava pra ela: pela estrada afora..., todos os dias.

A mommy Lidia Shellmann era louca com a Branca de Neve, pelo zelo e cuidado dela com os animais e os anões. Foram muitos amigos me contanto histórias lindas e cheias de emoção, e tudo isso aconteceu porque seus papais contavam essas histórias e contos infantis.

Mamãe disse que isso faz a gente lembrar da infância com saudade.
Eu não sou boba e peço a ela sempre novas histórias, novos contos e encanto com todos!

Sou pequenininha, mas acho que já entendi o que ela quis dizer....que precisamos resgatar essas histórias de criança e para criança para, no futuro, lembrar do dia de hoje. Soltar a imaginação falando ao coração.

**Helena**

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

Instagram: @helenamendesoficial





# FIQUEI SABENDO QUE ESTAVA GRÁVIDA AOS 8 MESES DE GESTAÇÃO

Por Ana Virgínia Martins

*Fotos: Acervo Pessoal*

Ano 2013, eu, estudante de Engenharia Ambiental, ele, estudante de Engenharia de Alimentos. Eu 21, ele 24, eu Conselheiro Lafaiete, ele Bragança Paulista, nós Lavras.

Assim começava nossa história, solteiros, em uma cidade universitária, prontos para explorar o desconhecido. Nos conhecemos pelo Tinder. Sim, aplicativo de "pegação" e quem diria que dali sairia uma linda e emocionante história de amor. Tivemos alguns encontros e desencontros, quando finalmente decidimos engatar nosso namoro em novembro de 2013, oficializando nossa relação.

Como todo casal, tivemos nossas brigas e uma delas acarretou no nosso término (e isso é uma das partes principais da história). Ficamos terminados por 2 meses, quando decidimos reatar, em julho de 2014.

Tivemos um relacionamento tranquilo e bem agitado, já que morávamos praticamente juntos (Sabem como é vida de universitário).

Em janeiro de 2015, viajei de férias com meus pais, fomos para Fernando de Noronha e, até então, tudo seguia em perfeita normalidade.

Em fevereiro de 2015, eu e Celso passamos o carnaval em Ouro Preto. Aqui listarei alguns fatos importantes:

1) No primeiro dia de carnaval, depois do primeiro show - que foi acompanhado de uma chuva torrencial - chego em casa, acabada, ensopada e um pouco mal humorada. Depois de tomar banho, estávamos deitados, e o Celso coloca a mão na minha barriga, aperta, e diz que eu preciso ir ao banheiro porque estava com necessidades acumuladas. (Mandei ele ir no meu lugar)

2) No dia seguinte, sou acordada de manhã, com café pronto e uma bandeja de ACTIVIA pra auxiliar a minha ida ao banheiro (sim, ele comprou uma bandeja disso pra mim).

3) Como não sou fã de bebida alcoólica, estava sem beber no carnaval, mas resolvi, um dia, tomar uma Skol Beats, o que, no caso, já me deixou louca e passando mal com apenas 1 lata.

Voltando à nossa história:

Passado o carnaval, voltamos para casa, exatamente dia 18/02/2015. No dia seguinte, Celso pega um ônibus e volta para São Paulo.

Nessa mesma noite, já pronta para dormir, começo a sentir algo dentro da minha barriga. Sim, no mesmo instante sabia que estava grávida.
Mas como isso poderia acontecer, se tomava regularmente meu anticoncepcional e estava menstruando?

O medo tomou conta e logo fui para o SR GOOGLE saber quando um bebê começa a se mexer, e lá dizia que por volta dos 4 ou 5 meses, logo pensei, ainda dá tempo de amenizar as coisas aqui em casa, e também de preparar o Celso e sua família.

Fiquei com isso guardado pra mim, não contei pra ninguém que estava grávida, porque não achava justo alguém saber antes do Celso, e também não queria contar por telefone .

No dia 02/03/2015 voltamos às aulas, e me faltou coragem de contar logo assim, de cara. Na sexta feira da mesma semana, depois de muito pensar como iria dar a notícia, chamei-o para conversar, e ele foi na certeza de que iríamos terminar.

Então, escrevi um texto, achei que seria a forma menos traumática e mais romântica, de contar o que estava por vir, e dizia assim:

***Sei que seu amor por mim crescerá com o tempo, junto com os cabelos brancos que eu te darei.***

***Sei também que sou fruto do amor entre duas pessoas e que mesmo sem ser planejado, vou ser amado.***

***Já estou doido para sentir seu cheiro e o quentinho dos seus braços. Quero que você participe de cada momento do meu crescimento, me ensine a jogar bola e andar de bicicleta.***

***A incerteza ainda ressoa nos pensamentos da mamãe. Ela não sabe muito bem como te dizer que eu estou para chegar. Então, papai, fique ao lado dela, apoie e dê muito carinho, é disso que estamos precisando. Te amo desde o primeiro batimento do meu coração.***

Depois de muito choro e questionamentos, conseguimos marcar nossa primeira consulta, exatamente no dia 12/03/2015 (Quinta feira). Chegamos na médica, contei toda a história, e falei que achava que estava grávida de 4 ou 5 meses, então, ela me pediu pra deitar na maca para fazer a avaliação, quando de repente, ela me solta: "Ou você está grávida de 8 meses, ou são gêmeos!". Morte!

Uma troca de olhares entre eu e Celso, palidez, tremor e desespero. Vejo o Celso em um princípio de pânico.

No mesmo dia, fiz minha primeira ultra sonografia, e lá estava o Davi, com seus singelos 8 meses e eu, grávida, sem barriga, sem enjôo, sem nada de distúrbio hormonal.

Vale lembrar que tenho hipotireoidismos desde os 11 anos de idade, e a minha endócrino já tinha avisado que teria dificuldade para engravidar, #SQN.

Então, no sábado, dia 14/03, uns amigos toparam fazer minhas fotos de grávida, aí minha barriga surgiu. O Davi estava virado, de forma que não deu barriga. Não me peçam para explicar, porque nem eu sei como.

No domingo, fui pra casa contar, e se minha família não morreu naquele dia, nunca mais morrerão por susto nenhum.

No dia 1/04/2015, nasceu meu pequeno, com 49 cm, 3.950 kg, de parto normal, com um trabalho de parto de duração de 30 min.

A história ainda não acabou, minha sogra me conheceu no mesmo dia em que conheceu o neto, foi tipo assim, "Oi, prazer, sou Ana Virgínia, e esse é o seu neto Davi Luca!"

Depois disso, tudo se encaixou, voltei para a faculdade, organizamos nossa casa e nossa família, nos casamos dia 21/01/2017, e estamos aqui, vivendo nosso conto de fadas junto com o meu #DLFoguetinho.



# GANHEI UM PRESENTE MUITO ESPECIAL DAS MOMMYS

Por Carol Perdigão

*Fotos: Danielle Gomes*

Há um tempo, postei no grupo Mommys, apresentando o meu filho Bernardo e contando um pouco da minha história. O post foi exatamente esse:

***"Hoje apresento para esse grupo maravilhoso o meu filho Bernardo. Passei por muitas dificuldades devido a uma depressão. Meu Deus! Como pedi forças para suportar tudo o que estava vivendo e para sair desse estágio que só me levava a uma tristeza profunda... Estava sem convênio, sem dinheiro para o mundo de coisas que precisava, sem saber como e onde iria ganhar o meu filho, com qual médico, enfim... Coloquei nas mãos de Deus! Queria saúde e coloquei na minha cabeça que meu filho teria poucas coisas, mas o suficiente.***

***Tudo o que imaginei não tive condições de fazer: fotos de gestante, newborn (não tinham mais importância), estava deixando minha loja, meu marido desempregado, enfim, eu só me afundava...***

***No dia do parto, tentei ficar o mais tranquila possível, até o médico me entregar o meu filho com o rostinho todo machucado, pois nasceu por fórceps. Quanta tristeza, que vontade de chorar!!! Segurei o choro***

***pois ali estava um bebezinho que, a partir daquela hora, precisava mais ainda de mim. Meu filho não pegava o meu peito e eu me sentia a pior mãe do mundo, ficava nervosa, triste... Ele foi perdendo peso e, toda hora, vinha a enfermeira falar que ia levá-lo se ele não começasse a engordar. Meus Deus, não permita isso! Até que, meu marido, com muito medo, disse: quem vai dar o leite (fórmula) pra ele sou eu, e eles não vão levar o meu filho. E assim ele foi tomando 10ml, de 3 em 3 horas, e ganhando peso.***

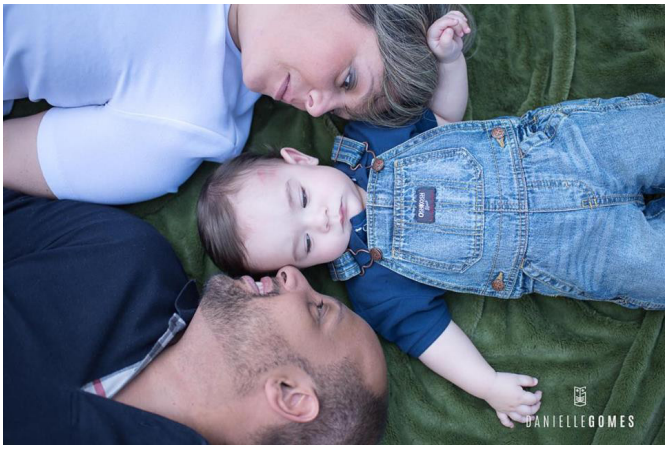
***Hoje o meu filho está com 4 meses. O meu sonho de tirar fotos dele ainda não se realizou, ainda não tive condições... Quem sabe um dia!!! Conseguir ir ao salão e acabar com os cabelos brancos, quem sabe um dia!!! Vivo pra ele! Amo esse meu presente que ganhei com 40 anos.***

***Agradeço as minhas irmãs que me ajudaram muito, principalmente a dinda dele que me deu todo o quartinho, roupas. A minha mãe. A família do meu marido. E, principalmente, a ele, meu marido, que cuidou de nós 2 e ainda cuida com muito amor...”***

Depois desse post, como mais um presente de Deus, houve um grande movimento de várias Mommys e, através dele, ganhei um ensaio de fotos da minha linda família! Serei sempre muito grata a todas as Mommys que se envolveram com a minha história!








# NAKED CAKE DA FEITO COM AMOR

# 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 naked 15cm com cobertura de brigadeiros gourmet e frutas vermelhas (recheio a escolher dentre as opções oferecidas). Para participar é necessário curtir o IG @feitocomamorbrigadeiro e a Revista Mommys no Facebook e IG.

Sorteio dia 29/09/2017

Boa sorte!

Validade do prêmio: 30/11
Retirada no local.
Encomenda com mínimo de 10 dias, sujeito à disponibilidade de agenda.

ACOMPANHAR

Desde 2000
acompanhando você!

## Vamos brincar com as nossas emoções!!!

**Através da brincadeira vamos vivenciar a alegria, a tristeza, o medo, a raiva, o nojo e tantas outras emoções que fazem parte da nossa vida.**

O Workshop **"Tenda das Emoções"** é um momento divertido e ao mesmo intrigante que vai levar a sua criança a conhecer o universo das emoções e o que ela representa para o seu aprendizado, para a sua forma de relacionar com as pessoas e, principalmente, relacionar com ela mesma.

## TENDA DAS EMOÇÕES



**Vamos dar uma paradinha nesta correria do dia a dia e chamar as crianças para vivenciarem as emoções e perceberem o quanto que entender e expressá-las de forma coerente podem trazer para sua vida situações positivas.**

### Como as crianças vão se divertir:

**1 - Momento**
O que são as emoções e de onde elas vêm?
Para que servem as emoções?
Por que elas vêm e vão?

**2 - Momento**
O que sentimos quando aprendemos?
O que sentimos quando nos relacionamos?

**3 - Momento**
Como perceber as nossas emoções?
Como perceber as emoções nos outros?

**Data:** Sábado - 21 de Outubro de 2017 - das 9hs às 12hs
**Local:** Acompanhar Pampulha
Alameda das Princesas, 700 - São Luiz - Pampulha

**Inscrições:** acompanhar@acompanhar.com.br
**Público alvo:** Crianças de 6 a 10 anos
**Evento no face:** /events/260296937822705/

www.acompanhar.com.br

**VAGAS LIMITADAS**



# COMO EVITAR CONFLITOS COM SEU FILHO ADOLESCENTE?

por Renata Lott

Você acha seu filho adolescente muito desafiador? Consegue se lembrar como tudo começou? Quando foi que ele deixou de ser o filho "chiclete" para se tornar aquele que agora quer ficar sozinho?

Saiba que esse comportamento desafiador não apareceu repentinamente.
Digamos que esse comportamento desafiador "floresce" com o tempo.

São aquelas lembranças que você tem da birra do seu filho de 8 anos que diz que vai passar...

A lembrança da sua filha de 10 que ficou respondona depois que fez "certas amizades"...

Mas com o passar do tempo... esses comportamentos começaram a incomodá-lo mais, certo?

Analise o que fez esses comportamentos aparecerem.
Como seu filho era quando criança?

Você se lembra dos primeiros comportamentos desafiadores?

O comportamento desafiador só permanece caso seja reforçado de alguma maneira. O que o seu filho tem "ganhado" ao desafiar você?

Um exemplo:
Você pede que seu filho coloque o lixo para fora aos sábados de manhã e ele responde:

- Um minuto!

E assim, lá se vão 30 minutos.
Você pede mais uma vez e escuta:

- Um minutooooo!!!

Até que você desiste! Afinal, a hora do lixeiro vai passar e você não pode deixar o lixo dentro de casa o fim de semana todo.

- Pode deixar! -você diz.

Levanta-se e leva o lixo para fora.

Pronto! Comportamento reforçado! Objetivo alcançado! Assim, começam os aprendizados das crianças que se estendem pela adolescência.

E aí?

O tempo passa e começam a aparecer as respostas mais grosseiras, as brigas intermináveis entre você e o, agora, "aborrescente"!

Fique atento, caso verifique com suas lembranças, se esse comportamento desafiador não apareceu de forma repentina. Fatores como bullying, abuso sexual ou início do uso de drogas são alguns exemplos de indicadores externos que podem influenciar o surgimento abrupto de um comportamento desafiador.

Talvez, você esteja esgotado emocionalmente. Isso faz com que, muitas vezes, você desista de resolver o problema. É nesse momento que você se sente numa armadilha sem saída no convívio com o adolescente. Porém, fique tranquilo! Existe uma saída! Não será fácil, mas existe!

Realmente, não é fácil mas, se estiver disposto a entrar "de cabeça" nessas novas formas de se relacionar, terá sucesso e um convívio mais harmônico com seu filho que tanto ama.

Está disposto a parar de ceder? Está disposto a não mais recorrer à raiva e à ameaças vazias? Está disposto a não usar a força? Reflita sobre essas perguntas!

Pegue uma folha de papel e anote, uma de cada vez: Como você se vê como pai? Como você gostaria de ser visto como pai pelo seu filho, daqui para frente?

Depois desse exercício, reflita sobre as estratégias que podem fazer de você o melhor pai para o seu filho.

Esse exercício parece simples mas, se feito com empenho, pode levá-lo a refletir sobre muitas questões que o ajudarão a ser o pai que você deseja que seu filho se lembre...

Depois que fizer, conte para a gente como foi. O que você sentiu. Se descobriu algo novo nessa relação. Até mais!

**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




O MUNDO DE MEL

# O NINHO VAZIO COMEÇA AOS 5 ANOS

Sim! Eles crescem! Sim! A gente torce para eles crescerem e até pede para que isso aconteça rapidamente. Não por maldade, mas que às vezes precisamos ter um "tempinho" a mais para gente. Fazer coisas bobas, como, por exemplo, tomar um banho demorado, assistir um programa de TV ou um filme "mais adulto" sem ter que trocar rapidamente de canal se a porta se abrir de repente.

Mas dia a dia o laço do "ninho vazio" vai se apertando e a gente vai sentindo falta de coisas que cotidianamente pedimos para que deixassem de acontecer.

A psicologia trata como síndrome do ninho vazio o processo natural da vida. Os filhos crescem, deixam a família e vão viver suas vidas. Tornam-se independentes e decidem morar sozinhos, seja porque vão casar, cursar uma universidade ou buscar mais autonomia.

E aí a solidão física ou mental atinge em cheio os pais. É necessário um lento processo de adaptação e mudança diante dessa nova realidade, pois toda a rotina de convivência é modificada. Geralmente, é uma fase difícil até mesmo para alguns pais que se sentem satisfeitos por terem cumprido seus papéis para a independência dos filhos.

Mas o que a psicologia não diz, ou pelo menos eu não sei, é que o ninho vazio começa bem antes. E é isto que eu tenho pensado ultimamente. Mães



e pais que me lêem agora e estão à beira de um ataque de nervos porque os seus filhos ainda são muito dependentes, só tenho um conselho: essa fase vai passar! E vai passar rápido demais! E ainda que vocês, no futuro, ao lembrarem de algumas situações sintam um nó na garganta, também sentirão saudades dessa época.

Quem não sabe que a Mel tem apenas cinco anos, vai pensar que ela já está de mudança e que estou aos prantos, jogado no sofá, abraçado com o macacãozinho de bebê dela onde se lê: "Sou do papai".

Mas a Mel tem apenas cinco anos! E a minha angústia é saber que ela já começou a se desvencilhar. E que bom que isto está acontecendo, mas que saudades que dá e como é difícil se adaptar a essa independência. Meu insight sobre o assunto veio da observação de pequenas atitudes cotidianas, como, por exemplo: tomar banho sozinha, pegar o copo no armário para tomar água, trocar de roupa, tomar remédios de comprimido (mastigáveis ainda) e outras atitudes e pensamentos lógicos de um mini adulto.

É bom vê-la com tanta independência e "maturidade". Mas é ruim pensar que não tenho mais um bebê ou uma criança que inspira tantos cuidados. Em breve, e creio que também passará rápido, terei alguém falando "Ô véio", "Crush" ou qualquer outra gíria adolescente da época. E possivelmente sentirei nostalgia de assistir um mesmo desenho infantil pelo menos cinco vezes seguidas, como faço agora.

A síndrome do ninho vazio é precoce e má. Mas estarei preparado. Quando a porta se fechar e eu olhar para armários e quarto vazios; estarei pronto. Prometo!

O sofá é confortável e o macacãozinho escrito "Sou do papai" eu mandei emoldurar junto com a primeira mamadeira, então vai ser só tirar da parede e me desidratar, de tanto chorar, abraçado a ele.

**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.**







**CAROL BERNARDES**

**FAMÍLIA É:** A minha vida, o meu tudo! O motivo de tudo!

**AMIGOS SÃO:** Presentes de Deus.

**DEFEITOS:** Vixe... Tenho muitos! Os piores são ansiedade e impulsividade.

**QUALIDADES:** Sou muito verdadeira e parceira.

**NUNCA VOU ESQUECER:** Os momentos lindos que já vivi...

**ADORO IR:** Para a praia!

**PARA FICAR MAIS BELA:**Aceito minhas imperfeições e valorizo o que tenho de melhor. Já fui muito auto crítica. Hoje super me aceito como sou! Claro que não abro mão de coisas de mulherzinha, como perfume, maquiagem e de andar mais arrumadinha. Amo perfume!!!

**COMERIA TODOS OS DIAS:** Coxinha! Hahahahaha... Amo coxinha!

**NÃO FALTA NA BOLSA:** Celular, batom e creme de mão.

**SER MOMMY É:** Ter companhia 24h, mesmo que seja online. Falo que depois do Mommys não preciso muito mais de google, de pediatra e de psicólogo! Amo ser Mommys, amo conhecer mommy. Tenho lindas e verdadeiras amizades vindas com a Família Mommy.

SALÃO

# DOM BELEZA E ESTÉTICA

*Beleza, prazer, terapia, equilíbrio, amor e paz!*

DOM

BELEZA E ESTÉTICA

## VENHA PRO NOSSO ANIVERSÁRIO

Dias 22 e 23/09

TODOS os serviços

com 20% de desconto!



31 3657 2100 - 31 3657 0120

Av. Cel. Dias Bicalho, 921

Pampulha

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

REVISTA MOMMYS

TUDO 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: @revistamommys | Instagram: @revistamommys

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