REVISTA MOMMYS

TUDO SOBRE O UNIVERSO MATERNO E INFANTIL - ED.11 - OUTUBRO / NOVEMBRO 2017



Sofia, filha da mommy Laura Ladeira, com o presente que fez para seu amigo oculto.

O natal em sua essência

Convidamos um pequeno grupo de Mommys para participar de um amigo oculto diferente, tentando dar outro significado ao natal.

- Conheça a história de Isabelle, que se livrou da cirurgia bariátrica com a ajuda do Mommy Fit
- Esclareça suas dúvidas sobre o Parto Normal após a Cesárea
- Renata Lott mostra como motivar o adolescente a estudar






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:
Aline Paiva
Aninha Ataíde
Iara Silva
Isabelle Cristine
Júlia Castilho
Laura Ladeira
Letícia Lopes
Lídia Shellmann
Hatanne Sardagna
Helena Mendes
Júnior Fonseca
Renata Lott

Capa:
Foto: Acervo Pessoal

Fale com a revista:
contato@revistamommys.com.br

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

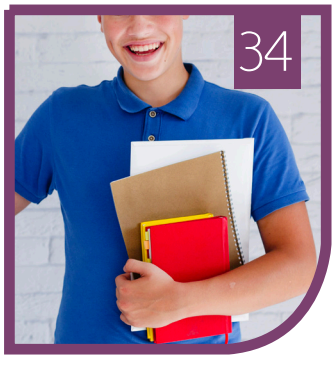
SUMÁRIO

Editorial 4
Cartas 5
Entrevista 6
Palavras que alimentam 10
Publieditorial: Gegê Mudanças 12
Capa: O natal em sua essência 16
Mommys em Cena 23
Pedacinhos das Mommys 25
Brincar com Estilo 28
Aconteceu no Mommys do Face 30
Adolescência na Real 34
Cantinho do Papai 38
Perfil Mommy 40











E NUM PISCAR DE OLHOS 2017 ACABOU!

Em um mês já é Natal e pensando nisso fizemos uma brincadeira muito legal com as crianças. Faça igual na sua casa, ainda dá tempo!

E ainda no clima de final de ano, verão chegando, temos um depoimento inspirador da Isabela, vejam como ela perdeu 16 kg e desistiu da bariátrica.

Queridos leitores, foi muito bom passar esse ano trocando experiências e trazendo notícias do mundo da maternidade pra vocês. Ano que vem nos encontramos novamente!

MARIANA BICALHO



Amei a revista!!!!!
E a Mommys que só descobriu a gravidez com 8 meses?!?! Super amei.
Ah, e sua Laura roubou toda a cena, Mariana. Lindeza demais.
Amo ser Mommys!!!!

Ronara Leite

Adorei tudo!

Renata Marques

A revista como sempre ficou show! Parabéns!!!

Danielle Sena

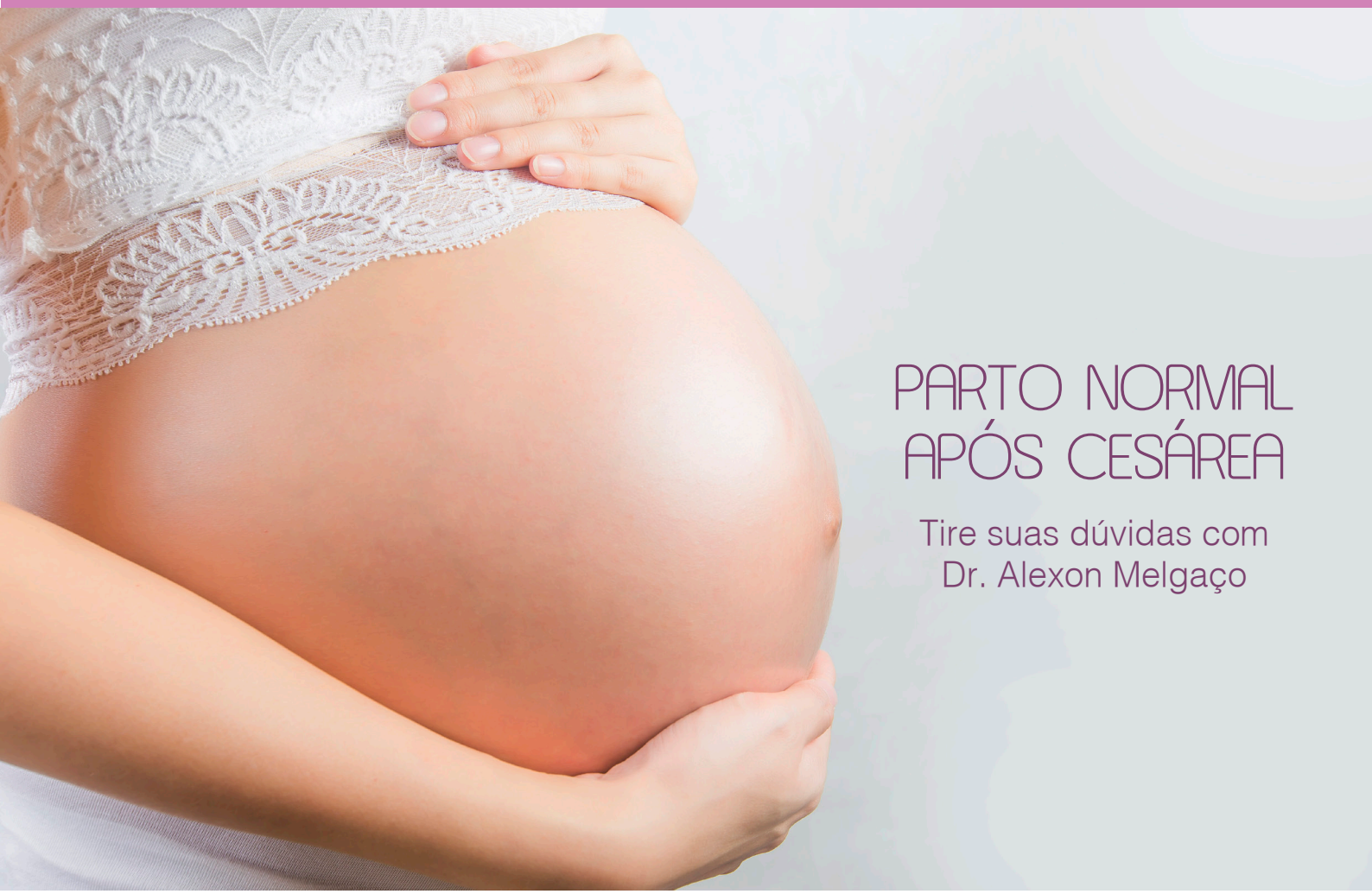
TP de 30 min de bebê de 4kg e barriga de 3 semanas só na Revista Mommys! Ana Virginia Martins, adorei a sua história! Que susto e que delícia!

Thaís Alencar

Acho que essa é a edição que mais amei. Tem foto da minha pituca com o papai e muitas histórias lindas como da Ana Virginia (amei e chorei lendo a carta que contava a gravidez ao papai). Me emocionei com a matéria do ninho vazio, morro só de pensar ! Sem contar essa capa que está uma fofura

Alinne Pires Drumond Abrantes





PARTO NORMAL APÓS CESÁREA

Tire suas dúvidas com Dr. Alexon Melgaço

Depois de quanto tempo da cesárea o parto normal é possível, sem riscos para mãe e bebê? É verdade que o corte anterior pode romper?

Normalmente recomendamos, pelo menos, 12 meses entre os dois partos. Se o primeiro parto foi por cesariana é prudente ter um intervalo de, pelo menos, 18 meses, quando se pretende ter um parto normal após a cesárea. Antes desse intervalo, o risco de rotura uterina, embora pequeno (entre 0,13% a 0,30%), aumenta sim.

Quando o Bebê tem o cordão umbilical enrolado no pescoço se faz necessária a cesárea?

A circular de cordão (como chamamos quando o cordão está enrolado no pescoço do bebê) não é uma indicação absoluta de cesariana. Quando descobrimos previamente, através do ultrassom, o obstetra deve estar muito atento durante o trabalho de parto e, se houver qualquer sinal de sofrimento do bebê, aí sim, se indica a cesárea.

Quando não se tem passagem na primeira gestação a probabilidade de não ter passagem na segunda gestação é grande? Tem algo que possa ser feito para viabilizar essa passagem?

A desproporção feto/ pelve materna (falta de passagem) pode ocorrer, em um trabalho de parto, quando o bebê não consegue encaixar e/ou descer após a dilatação completa do colo uterino. Às vezes, ocorre porque o bebê cresceu muito ou, realmente, a mãe tem a pelve muito estreita. Pode ser que, em outro parto, um bebê menor consiga passar por essa mesma pelve ou o contrário também: um parto normal anterior e, agora, o bebê cresceu muito e não consegue o encaixamento necessário e a descida para o parto.

Qual a diferença (no fator prejudicial para mãe/bebê) do parto normal induzido para o parto normal sem indução?

Parto normal espontâneo é aquele em que a mulher entra em trabalho de parto sem nenhuma intervenção médica e o parto normal induzido, quando indicado, é quando a equipe médica usa medicamentos ou métodos mecânicos para a mulher entrar em trabalho de parto. A indução, por si só, não aumenta risco de morbidade materno fetal.

Pode se fazer analgesia em grávidas que já tiveram cesárea anteriormente e agora tentarão parto normal?

A analgesia pode ser feita independentemente da via de parto anterior. Todo parto deve ter analgesia, caso a mulher queira.

Por que uma mulher com dilatação, em trabalho de parto, sem rompimento de bolsa e bebê não encaixado é levada para uma cesariana mesmo que deseje um parto normal?

A indicação adequada para uma cesariana deve obedecer ao critério de segurança para mãe e feto, podendo ocorrer, durante um trabalho de parto que não está evoluindo dentro da normalidade e quando o bebê entra em sofrimento agudo.

Quais fatores impediriam, realmente, um parto normal pós cesárea?

Um parto normal seria contra indicado após uma cesariana nas seguintes situações:

- Intervalo entre os partos menor que 18 meses;

- Duas cesarianas seguidas anteriormente;

- Feto em apresentação pélvica ou córmica (de ombro);

- Qualquer outra indicação absoluta de cesariana, independente dos partos anteriores.

Quais são os indicativos reais de cesárea?

Temos, aproximadamente, vinte situações em que a cesariana é a melhor via de parto e mais segura para a mãe e o feto. Entre elas, além das citadas anteriormente, podemos enumerar:

- Vaginismo

- Feto maior que 4,5kg

- Prematuridade extrema (antes de 28 semanas)

- Infecção por HIV não controlada

- Lesões tumorais por HPV no canal de parto

- Herpes genital com lesão ativa

- Cirurgias uterinas prévias, como miomectomia

- Eclâmpsia antes do trabalho de parto

- Feto com alguma má formação que impeça o parto vaginal

Quando é recomendado o uso de fórceps no parto normal? É aconselhável "estourar" a bolsa? Qual o procedimento para isso?

O fórceps ou o vácuo extrator existe para salvar vidas.

Quando o bebê já está com a cabeça na parte inferior da vagina, mas a mãe não consegue fazer os puxos adequados para permitir o desprendimento cefálico e, consequentemente, gera um sofrimento agudo na criança, não se tem mais tempo para fazer uma cesariana.

Dessa forma, o obstetra precisa fazer uso desse instrumento para puxar o bebê e evitar sequelas ou, até mesmo, a morte do bebê.

Fotos: Acervo pessoal



Dr Alexon Melgaço Racilan
Ginecologista e Obstetra
Líder da equipe Parto Adequado do Hospital Vila da Serra. Professor de Obstetrícia da FASEH (Vespasiano/ MG).
Mestrando em Saúde da Mulher (UFMG).



Colônia de Férias na Aldeia

- 11 de dezembro a 2 de fevereiro -

aldeiajabuticaba

(31) 3166-1618
Rua Orange, 30. São Pedro
30330-020 | Belo Horizonte

ALDEIA JABUTICABA
para brincar e conviver

Mais informações: http://aldeiajabuticaba.com.br/colonia-de-ferias/



ADULTO NÃO TEM MEDO

por Hatanne Sardagna

Sentados brincando, meu filho de 3 anos é o homem-aranha; eu sou o Coringa.

Ele me "ataca" e eu:

-"Socorro, tô com medo."

Ele para, me olha:

"Não mamãe, você é adulta, adulto não tem medo".

Silêncio...

"Socorro, o Homem-Aranha vai me pegar..."

Segue a brincadeira.

"Adulto não tem medo." Eu não soube o que dizer.

Em poucos segundos elaborei umas cinco respostas na minha cabeça, quase abri a boca, pensei mais um pouco...e fiquei em silêncio.

Eu poderia desconstruir da cabecinha dele essa ideia com todo um discurso pronto de que adultos têm medo sim, que somos pessoas comuns, cheias de defeitos e fraquezas.

Mas ele tem três anos. Naqueles segundos que pensava a resposta, também entendi que ele disse aquilo porque é em nós, adultos, que as crianças vêem e sentem a segurança de que precisam.

O mundo para eles é imenso e assustador quase o tempo todo. E que é olhando e se apoiando em nós que eles conseguem seguir.

Mãe, pai, avô, avó, professores, tios... nós sabemos tudo. Não temos medo

Filho, até do escuro eu tenho medo às vezes, acredita? Tenho medo de lagartixa, tenho medo de dentista, de avião.

de nada. Nós os protegemos. Somos praticamente imortais.

Eventualmente ele vai descobrir que isso não é verdade. Que sou apenas maior que ele em tamanho (por enquanto) e que tenho, sim, muito medo.

Medos reais, sobre segurança, dinheiro, e doenças. E medos que nós mães criamos e dentro dos quais mirabolamos mil coisas: medo de que algo aconteça com ele a cada esquina, de um tombo que quebre o dente, de que ele não seja feliz, de que ele sofra.

Filho, até do escuro eu tenho medo às vezes, acredita? Tenho medo de lagartixa, tenho medo de dentista, de avião.

Ser adulto é ser grande de tamanho mas querer caber, só às vezes, em algum colo; fechar os olhos e imaginar-se protegido.

É ter muito medo, mas ir em frente mesmo assim. É enfrentar, é ter coragem, é passar por cima, é ser um super-herói sem capa todos os dias.

Porque a necessidade obriga. Porque precisamos e porque nossos filhos precisam. Desse apoio, dessa base e porque não dizer, dessa ilusão. De que conosco estão seguros, de que nada de mal pode acontecer perto da mamãe.
Filho, adulto tem medo. Mas você não precisa saber disso agora; não hoje, não dessa forma.

A mamãe tem medo, mas não tanto que não possa sorrir para você querendo chorar, só para dizer que vai ficar tudo bem.

Vá em frente, estou aqui e vai ficar tudo bem.

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



GEGÊ MUDANÇAS

HÁ 36 ANOS TRANSPORTANDO

Como realizar a mudança da sua casa, com bebês recém nascidos ou crianças, sem perder o controle?

Ao longo de 36 anos, a Gegê Mudanças e Guarda Móveis, fundada pelo Sr. Geraldo Hilário, mais conhecido como Sr. Gegê, desenvolveu o que há de mais seguro e moderno em materiais de embalagem de mudança.

Hoje, a empresa é dirigida por sua filha, a também **Mommy Camila Hilário**, que, como mãe, vê a extrema importância



O SONHOS

da prestação de um serviço diferenciado quando se trata de qualidade de vida de nossos filhos. Para tal, a empresa trabalha com materiais esterelizados. O processo de embalagem inicia na separação e classificação de cada objeto, além do alto cuidado dessa manipulação e acondicionamento em caixas resistentes. Utilizamos vários acessórios para a proteção de equipamentos sensíveis. Da mesma forma, as roupas recebem cuidados especiais, sendo estendidas em cabides e cuidadosamente colocadas em caixas com plásticos esterilizados para essa finalidade.

Além do serviço de embalagem, a Gegê transporta seu patrimônio de maneira segura, em frota própria, com equipe altamente qualificada.

Para que sua mudança transcorra de maneira tranquila e segura, contamos também com algumas dicas:

- Solicite à Gegê, ou à transportadora que você escolher, um orçamento detalhado de todo o processo. Para isso, é fundamental que o consultor avaliador vá a sua residência ou empresa e anote detalhe por detalhe. Só assim, os cálculos serão conclusivos e reais, já que não serão apenas estimativos, como se faz por telefone.

- Entenda como funciona a Gegê ou a transportadora que você escolher. Pergunte e tire dúvidas. É um direito seu.

- É fundamental que se contrate uma seguradora para as garantias legais e reais sobre o seu patrimônio. Isso não é gasto. É investimento em tranquilida-

de. A Gegê faz isso por você.

- Reserve com os síndicos locais em frente ao seu imóvel (o atual e o de destino), para o posicionamento do veículo transportador.

- Solicite ainda, no caso de edifício, a reserva do elevador de serviço para os procedimentos, avaliando, inclusive, se haverá outra mudança a ser realizada na mesma data.

- Comunique à Gegê ou à transportadora que você escolher, sobre detalhes específicos do prédio ou, até mesmo, de algum objeto especial entre os seus pertences, como: produtos químicos, armas de fogo, jóias, valores, enfim, qualquer objeto que necessite de procedimentos especiais. Vede frascos de perfume e garrafas, retire da geladeira alimentos preparados, leite, sucos e outros. Da mesma forma, carnes e frutos do mar, principalmente se o percurso for longo.

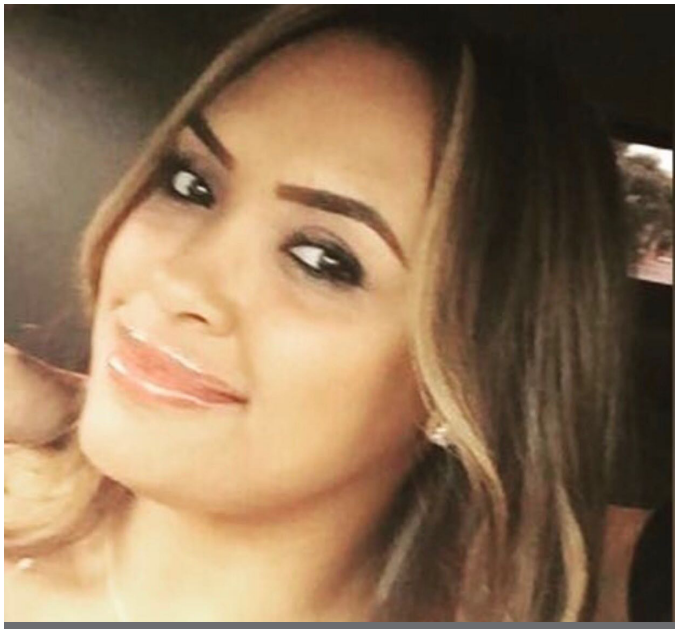
- Os animais domésticos devem ser transportados por você, embora nós estejamos aptos a realizar esta tarefa carinhosamente. Alimente-o(s) algumas horas antes da saída. Você pode utilizar, também, serviços especializados para este fim.

- Antes de deixar o imóvel, cheque luzes, portas, janelas, botijão de gás que tenha ficado, assim como torneiras, chuveiros e outros dispositivos.

Boa Mudança e boa vida nova!

Guarda-móveis
Gegê
MUDANÇAS

(31) 3332-3800 I 98282-4338 (whatsapp)
contato@gegemudancas.com.br
Facebook: /GegeGuardaMoveisEMudancas



Camila Hilário

Mommy, diretora da Gegê Mudanças.

MOMMYS off

O clube de compras coletivas da Mommys estreou com uma promoção que tem tudo a ver com fim de ano.

A campanha vai até o dia 28/11.

CLIQUE PARA COMPRAR



Espumante Francês La Roche Brut
+ Vinho Chileno Tantehue Cabernet Sauvignon

DE: R$120,00

POR: R$62,00

(Mommys Associadas Clube de Vantagens)

OU: R$75,00

(Mommys não associadas)



Espumante Francês La Roche Brut
+ Vinho Italiano Settesoli Rosé

DE: R$150,00

POR: R$77,00

(Mommys Associadas Clube de Vantagens)

OU: R$90,00

(Mommys não associadas)



Fotos: Acervo pessoal

Estamos em uma das épocas mais difíceis de fugir do Consumismo Infantil.

A gente liga a TV pra assistir “Peppa” e somos bombardeados por intervalos cheios de novos brinquedos, novas necessidades, novos “você tem que ter” e novos “você se divertirá muito se tiver…”. E aquele monte de cores, velocidade e formas brilham nos olhos de nossas crianças.

Você se lembra da sua infância e do que te fazia bem? De pular corda, de brincar de faz de conta, pega-pega, esconde-esconde e etc.? De quantos brinquedos caros, coloridos e tecnológicos você precisava?

As mudanças estão evidentes para todos nós. Falar sobre a velocidade da vida, a velocidade do progresso tecnológico e nossos bebês que nascem com “dedos prontos” para telas interativas virou clichê, todo mundo sabe.

Mudamos muito nossos hábitos por vários desses motivos: Falta de segurança, rotinas mais aceleradas, a inversão “nós a serviço da tecnologia” e, quem acha que é exagero, tente ficar sem o celular ou o a internet, ou o app x y ou z.

Em tempos de novos formatos familiares em que as crianças tem mais voz ativa, as demandas delas, muitas vezes, tornam-se regras. Elas requerem cada vez mais bens materiais, quanto mais desconectadas da infância, de si e da família estiverem. Além do mais, quando há exposição excessiva à TV e internet, abrimos portas para que as propagandas invadam nossa casa.

> ***“Elas requerem cada vez mais bens materiais, quanto mais desconectadas da infância, de si e da família estiverem.”***

Para trazer e fazer lembrar a essência real do Natal, que é celebrarmos o nascimento de Jesus, de olharmos para nossos hábitos e de encontrarmos o verdadeiro espírito de fé e a essência de ser humano, nós, da revista Mommys, resolvemos criar um amigo oculto diferente para as nossas crianças. Um amigo oculto onde elas mesmas produzissem o presente que dariam, com todo amor, carinho, cuidado e criatividade, para o seu então oculto amigo.

Vamos mostrar, com fotos e depoimentos, o quanto foi lindo e prazeroso para quem fez e para quem recebeu os presentes.

Leticia Lopes

Sempre fui e ainda sou apaixonada por festas e, logo, amo as brincadeiras das festas de final de ano. Minha filha fez 4 anos agora em setembro e, no último natal, não fizemos brincadeiras (eu estava passando muito mal devido aos enjôos do início da segunda gravidez e não deu para organizar nada). Nos anteriores ela ainda era novinha e não entendia. Quando aceitei participar do amigo oculto, não fazia ideia que seria nessa brincadeira que ensinaria a minha filha como funcionava o amigo secreto. Fiquei até emocionada quando fui com ela entregar o presente da nossa amiga oculta porque, no momento em que chegamos lá e toquei o interfone, vi os olhinhos dela brilhando, ansiosa para ver a amiga oculta. Infelizmente onde fomos era casa da avó da nossa amiguinha e não deu para conhecê-la pessoalmente.

Quando chegou a vez dela receber o presente, ela abriu com muita felicidade e me surpreendeu quando pediu para ler o cartão. Quando terminei de ler ela disse: - Eu vou guardar.

Foi um momento muito gostoso! Ela estava sentada comigo no chão, me ajudando a recortar, segurando alguma coisa ou pegando algum material que eu precisava e fazendo as perguntas básicas de criança que não espera para ver tudo pronto e já quer saber antes.







Lara Silva

Adorei a experiência de participarmos do amigo oculto!

Às vezes, não enxergamos que nossos pequenos não precisam do brinquedo mais caro, daquele licenciado da moda, ou do maior presente! Criança fica feliz com tão pouco, que cheguei à conclusão que nós mesmos os estragamos.

Basta ensinarmos outras coisas e darmos outras alternativas, porque eles estão sempre abertos às novidades e confiam em nós e no que nós mostramos a eles!

Não sou hipócrita ao ponto de falar que não darei mais presentes comprados, somente feitos por mim, até porque tem outras pessoas que os presenteiam e não podemos exigir isso deles. Porém, essa será sempre uma alternativa, uma opção de ficarmos um tempo juntos, fazendo um brinquedo novo! E nos divertindo e estreitando laços!

Valeu pela reflexão, para ver que podemos fazer algo diferente na vida desses pequeninos!







Julia Castilho

Participar desse amigo oculto foi sensacional! Alice amou poder escolher um brinquedo pra fazer e, depois, pôr a mão na massa. Foi incrível!

Ela ficou muito animada, escolheu as cores das fitas, ajudou em tudo. Depois, quis brincar com o presente, antes de enviarmos. Eu também gosto de poder produzir algo assim, para as crianças brincarem. Acho que, quando a gente produz algo, colocamos nosso afeto, nosso carinho e nosso amor naquilo. Tem muito mais sentido do que, simplesmente, ir à loja e comprar algo de presente!









Laura Ladeira

Amei participar dessa versão do amigo oculto esse ano!

Para mim, o FAZER o presente é muito mais significativo do que comprar um presente pronto. Tive a oportunidade de brincar com minha filha enquanto pintávamos a caixa de papelão, enquanto cortávamos os bonecos de papel e ver a felicidade dela em estarmos JUNTAS nesse projeto!

O brinquedo não ficou perfeito, tinha falhas na pintura, o corte não ficou certinho porém, foi colocado muito AMOR e DEDICAÇÃO nele. Não há loja nenhuma que tenha esse amor para oferecer!

Ter essa oportunidade de lembrar que estar presente é o melhor presente que podemos dar para nossos filhos foi maravilhoso.









(...)

Lidia Shellmann

Eu e João amamos. Tivemos o nosso tempo para escolher o que seria, os desenhos e foi ele quem encheu as almofadinhas. Ele ficou todo empolgado, principalmente quando viu a sacolinha com as almofadinhas dentro e o motoboy vindo buscar. Ficamos encantados com tudo isso. Acabei ensinando a ele sobre os presentes recicláveis e a importância do presente feito a mão, único.





Clara Rocha

Adoramos participar!

Lívia (4 anos) e eu fizemos um boliche para presentear o pequeno João. Vivemos momentos de descoberta, aprendizado e muito carinho com a fabricação do brinquedo. Pintados tudo a mão e cada garrafinha teve uma história e muitas risadas. Toda a família (avós e tio) participou e curtiu esse momento lúdico junto da Lívia .

A ansiedade ao esperar a chegada do seu presente foi grande! Recebemos das pequenas Sofia e Laura, filihas da Júlia, um par de pernas de lata muito legal, decorado com lindas fitas. Amamos o presente!

Obrigada, Mommys, pela linda experiência de doar sem gastar! O mais valioso foi o carinho e a imaginação.

MOMMYS NIGHT OUT ROCK

O Stonehenge Rock Bar foi palco do Rock das Mommys. O evento aconteceu no dia 21 de setembro, quinta, com muita animação e música boa. A banda Velotrol tocou um rock´n roll de primeira qualidade, animando todas as mommys que estavam presentes.



VISITA AO SHOPPING OI

No dia 27 de outubro, sexta, as mommys se juntaram em “excursão” para visitar o Shopping Oiapoque. Teve van para o traslado, tour pelas lojas, lanchinho no Subway, sorteios, muitos mimos e surpresas que o shopping preparou para nos receber! Foi uma tarde muito divertida e todas adoraram conhecer melhor o shopping popular, que é cheio de coisas legais, com ótimos preços.



Fotos: Fabiana Cristina



Arthur aproveitando seu dia no sítio da titia.



Júlia, com o papai, curtindo a piscina da fazenda do vovô.



Alice, com a priminha, visitando um parque em Itabirito.



Samuca visitou BH pela primeira vez e adorou o Parque Guanabara.

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



E O NATAL SE APROXIMA

Por Helena Mendes

E o natal se aproxima. Época de família reunida, de onde formamos nossas boas lembranças!

Já já os supermercados estarão cheios de produtos típicos do natal.Os shoppings, ruas e lojas já começam a ser enfeitados. Em clima natalino, vamos falar sobre as tradições de Natal no sul do Brasil, um hábito que mamãe tenta manter.

Mesmo sendo uma festa comemorada em diversas partes do mundo, há algumas diferenças nos hábitos, costumes e tradições.

Uma tradição do sul do nosso país é a coroa de pinheiro decorada, geralmente, com 4 velas. As velas são acesas gradativamente aos domingos do advento, em uma espécie de contagem regressivapara o natal. Nestes dias, geralmente, as famílias se reúnem para um almoço ou café e a(s) vela(s) são acesas.

Outra tradição natalina é o Calendário do Advento. Esse é um calendário que vai do dia 1 ao dia 24 de dezembro, ou seja, até o Natal. Cada dia tem uma janelinha fechada, que deve ser aberta em seu respectivo dias. Atrás de cada janela esconde-se uma surpresa, sendo que a do dia 24 é a maior.

Outra coisa típica, cultural e bem tradicional é fazer biscoitos natalinos. No período de natal, os supermercados enchem suas prateleiras com os acessórios – livros de receita, pincéis, forminhas com formato de árvore de natal, estrela, botinha, etc. Tudo para preparar os biscoitos. Existem diversas receitas, mas algumas são bem tradicionais como as estrelinhas de canela ou o biscoito amanteigado com baunilha. Algumas pessoas fazem, colocam em pacotinhos com motivos natalinos e distribuem para os familiares. Principalmente as famílias que têm crianças e que cultivam esta tradição, é que



Fotos: Sheyla Pinheiro

costumam fazer os biscoitos.

O legal é envolver as crianças a participar de todo o processo: cortar a massa, formar os desenhos, decorar, etc. Inclusive, essa não é uma tradição somente do sul brasileiro, mas também da Alemanha e até da Noruega, onde a princesa cultiva o hábito de fazer os biscoitos com seus filhos.

Foi tudo isso que tentamos retratar nas nossas fotos natalinas. Memórias afetivas sendo formadas, ensinamentos produzidos, valores enaltecidos.

Essas serão minhas lembranças do final desse ano, que vou lembrar sempre com tanto carinho. E assim, a tradição se mantém e vai passando de geração em geração, preservando a magia da infância.

Um Feliz Natal para todas as mommys e suas famílias.

Helena

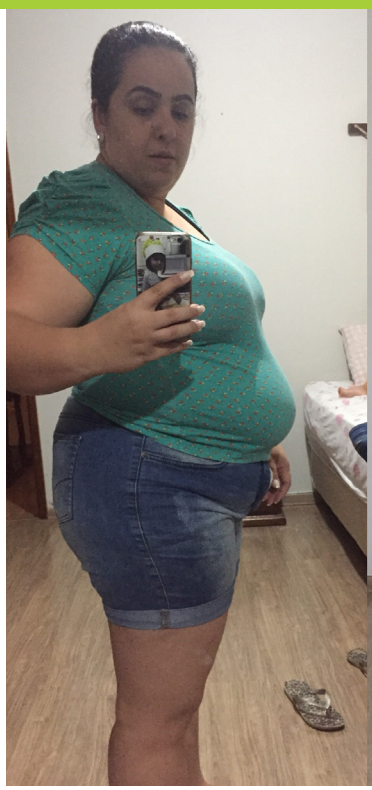
Filha de Lilian Mendonça, é modelo, Miss Baby MG 2016 e Mini Blogueira.

Instagram: @helenamendesoficial

DESISTI DA BARIÁTRICA E PERDI 16KG COM O MOMMY FIT.

Por Isabella Cristine

Fotos: Acervo Pessoal





Um belo dia você acorda e diz: “Hoje vou começar minha dieta!” (de preferência que esse dia seja uma segunda-feira pela manhã). Você começa direitinho com o café da manha, almoço, sobremesa!!! Será??? Pronto, comeu, acabou a dieta! Agora, já que comi este doce, não tem mais jeito, serei gorda eternamente. E assim, acabou-se a dieta que nem chegou a começar.

Na outra semana você (eu, no caso) vai ao médico, chora, conta sua história de vida e seus problemas que te fazem engordar. Diz que já tentou de tudo e ele, depois de muita insistência, com pena de você, acaba receitando um medicamento para ajudar neste processo de emagrecimento.

Remédio iniciado, fôlego novo, fome zero, mil maravilhas, vida nova. Uma semana depois, menos 3 quilos. Maravilha!!!! Após uns meses, menos 20 quilos na balança. Assim, você pensa: “Era isso o que eu precisava, sabia que com esse pontapé inicial eu conseguiria”.
No retorno ao médico, ele decide que é melhor começar a retirar o remédio, como em um processo de “desmame”. A medida que o “desmame” acontece, a fome e a ansiedade também voltam aos poucos.

O Remédio acabou e, após 4 meses, fui de 87 para 115 quilos: obesidade mórbida.

Conversando com pessoas ouvi várias histórias de sucesso com a cirurgia bariátrica. Li, reli, me informei e decidi fazer.

Fui em outra médica, que me disse que eu não tinha indicação para cirurgia

bariátrica. Segundo ela, eu ainda não havia tentado de tudo, outros métodos e até outros medicamentos. Saí de lá arrasada, mas comprei o tal remédio.

Me fazia muito mal pensar que eu buscava saúde e estava me entupindo, me enganando com remédios que iriam "me ajudar". A essa altura do campeonato eu já não conseguia fazer mais nada. Não conseguir brincar com minha filha, realizar atividades básicas do dia a dia, ficar em pé mais de 5 minutos sem sentir minhas pernas arderem.

Decidi então não tomar o remédio. Mudei de médica novamente. Fui à consulta com a endocrinologista nova, Dra. Marina Mendes. Entrei no consultório descrente, triste e já quase chorando. Aliás, assim que entrei já desabei.

Falei sobre a bariátrica, porém ela não disse nada a respeito, só pediu exames, que imaginei que seriam para a cirurgia.

Empolgada, marquei com o cirurgião, antes de retornar a ela. Apressei o passo e fiz todos os exames em um mês e marquei a data. Retornei à Dra Marina com tudo pronto e disse a ela da decisão pela cirurgia. Então ela olhou meus exames, todos com muita calma e me disse: "Que saúde!!"

Ela me perguntou: "Você acha que depois da cirurgia sua cabeça vai mudar? Seus hábitos vão mudar?" Eu disse que esse era o pontapé que eu precisava. Ela me disse que eu já havia tido outros pontapés e, mesmo assim, não havia conseguido.

Então ela também me perguntou: "Se você não se reeducar, vai emagrecer?" Não. "Se sua cabeça não mudar, você irá continuar comendo as mesmas coisas?" Sim. "Então porque você não faz isso tudo sem entrar em uma cirurgia que, como todas, tem risco de óbito, de dar certo ou errado, de ter complicações futuras. Tem risco também de te fazer perder boa parte dos cabelos, de precisar tomar vitaminas para sempre, de passar vontade e não conseguir comer. Por que?"

Nesse momento meu mundo caiu e chorei muito. Pela primeira vez senti que uma médica segurou firme em minhas mãos e disse: "Vamos juntas? Eu estou com você. Eu vou te ajudar".

Saí do consultório com mais pedidos de exames e um remédio injetável para controlar a compulsão, menos agressivo.
Iniciado o remédio, junto com a orientação de uma nutricionista, consegui eliminar 9 quilos em um mês. Foi quando comecei a ficar novamente desanimada pois, por mais opções que a nutricionista me desse, eu me sentia



"de dieta".
Então, em um belo dia, minha irmã me mostrou um vídeo do Mommy Fit. Fiquei simplesmente encantada. No vídeo ela dizia algo que me fez ver não só a luz, mas tudo no fim do túnel: "Dieta não dá certo, ela engorda. Temos que ser livres".

Fiz minha inscrição e fui para a reunião inaugural na terça-feira. A Débora contou sua trajetória e as tentativas fracassadas de emagrecer e se manter magra. Eu também tive uma trajetória longa para engordar: foram 12 anos para ganhar 55 quilos. Meu desejo imediato era de perder esse peso em uma mês, como em um milagre.

Com as palavras do Mommy Fit eu percebi que isso não era possível e nem saudável. Aprendi também que só há uma maneira de emagrecer: comendo comida de verdade, conhecendo seu corpo, o que te faz bem ou mal.

A indústria alimentícia não está do nosso lado, mas tudo o que vem da natureza sim.

Então, a cada terça que compareço ao Mommy Fit ouço palavras de apoio, que me fazem compreender melhor esse processo. Recebo palavras amigas, carinho, atenção e dicas infalíveis.

Mudanças de hábito nos transformam em todos os sentidos. Elas são lentas (ainda bem!), treinam a mente, a percepção, a paciência, a ansiedade, o amor próprio e fazem acreditar até que podemos dar passos maiores na vida.

Minha meta é ser 1% melhor a cada dia, com base nas dicas da Aline Tatagiba, em nosso desafio de 30 dias. Se eu não cheguei onde estou do dia para noite, não existe motivo para querer que, milagrosamente, isso mude de uma hora para outra.

Tudo o que conquistei até hoje em

questão de emagrecimento foi gostoso, suave, prazeroso. A meu ver, se o processo está sofrido, ele está errado! A atividade física está virando rotina.

Hoje, aos 99 quilos, após eliminar 16, eu me sinto tão forte que, mesmo estando ainda muito longe do meu peso ideal, me sinto leve, capaz e determinada.

Vou daruma dica, aliás, a melhor de todas: só você pode mudar seu destino! Tente, seja capaz. Você também

MOMMYFIT

projetomommyfit@gmail.com

MAXIMUNE
CLÍNICA DE VACINAÇÃO

VOCÊ SABIA? Algumas doenças podem ser prevenidas através da vacinação!

Consultoria em amamentação
Teste da orelhinha e da linguinha. Consulte os planos disponíveis.

Vacinação de urgência

Vacinação do Viajante

Plataforma virtual com reserva de vacinas
** Em breve*

Vacinação com Realidade Virtual

Vacinação em domicílio
Verifique as regiões atendidas.

Aplicação de injetáveis

Perfuração de lóbulo auricular

Pioneira em BH com aparelho que minimiza dor

Estacionamento próprio








Responsável Técnica: Dra Virgínia Campos Dalmaso - CRMMG 58944

www.maximune.com.br
☎ 31 3379-1924 | 99972-0012
/clinicamaximune @clinicamaximune
R. Lagoa da Prata, 1188/loja 03, Salgado Filho, BH - MG

Empresa do grupo DROGAMAXI



SEU FILHO GOSTA DE ESTUDAR? QUER SABER COMO MOTIVÁ-LO?

por Renata Lott

Com seu incentivo e sentindo-se capaz, seu filho se sentirá motivado a continuar. Além disso, à medida que permanecer sendo bem sucedido nos estudos, mais seguro e capaz tende a se sentir, mesmo que eventualmente apresente dificuldades.

Lembre-se: os filhos copiam o que os pais fazem. Leia e estude... sempre!

Seu filho se sente motivado quando estuda?

Você sabia que tem como estudar e ter ao mesmo tempo experiências de ALEGRIA?

Ele quer estudar e estar alegre ao mesmo tempo, mas não sabe como?

Vamos falar agora sobre como ter essa experiência.

Para se obter alegria durante os estudos, o adolescente tem que achar um sentido no estudar mas, para encontrar esse sentido, ele tem que TENTAR estudar.

Mas aí, você me pergunta:

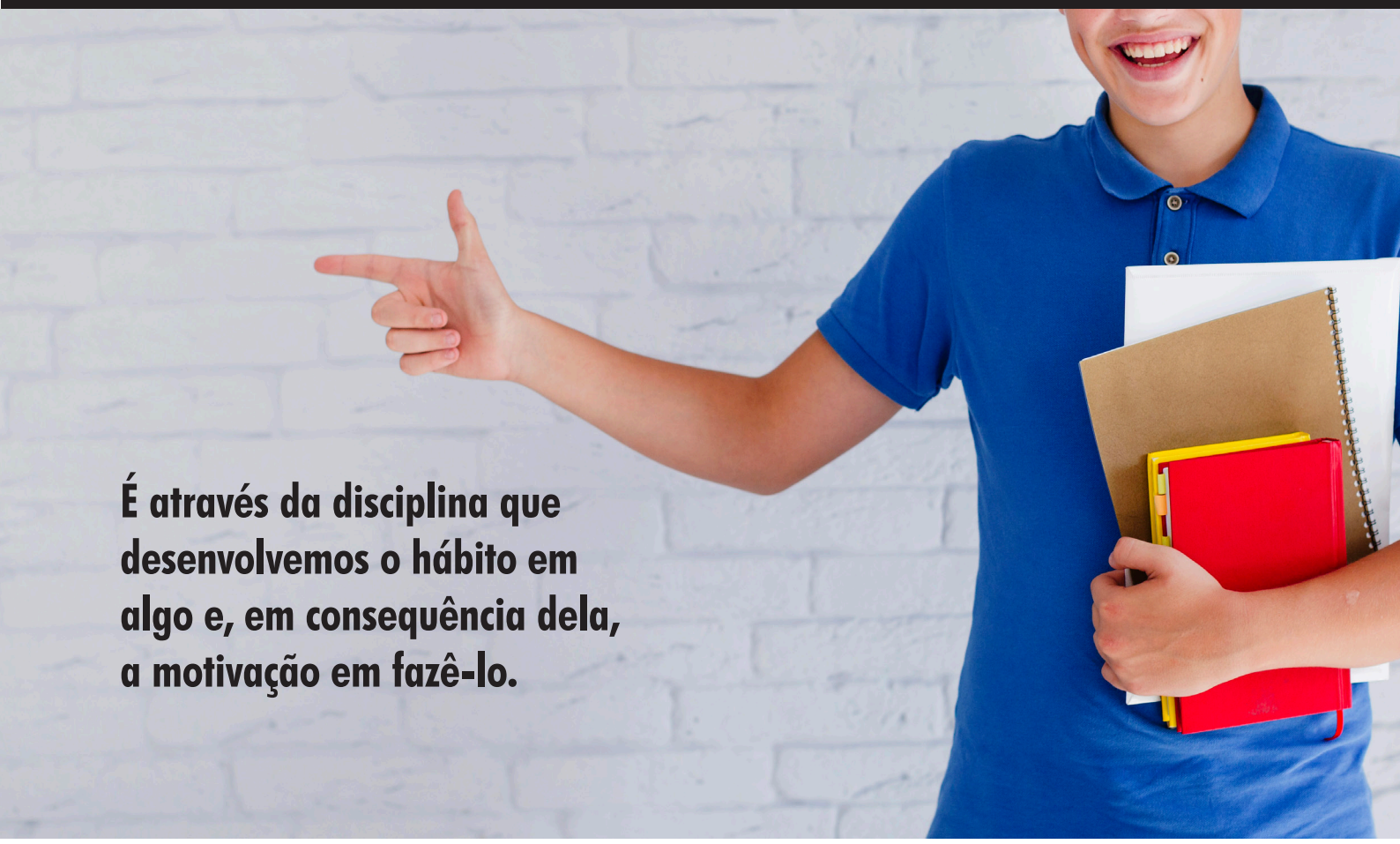
Como ele terá essa motivação para estudar frente a tanta coisa legal e divertida na internet? Como terá essa motivação com a internet e o Netflix o chamando?

E você mesmo me responde:

Quando ele estiver motivado para estudar ele vai lá e estuda.

Porém... ao contrário do que muitas pessoas pensam, a disciplina vem antes da motivação. **E NÃO O CONTRÁRIO!!!!**

É através da disciplina que desenvolvemos o hábito em algo e, em consequência dela, a motivação em fazê-lo.



É através da disciplina que desenvolvemos o hábito em algo e, em consequência dela, a motivação em fazê-lo.

O adolescente tem agora apenas duas decisões:
Continuar parado observando suas notas e objetivos ficarem cada vez mais distantes ou decidir lutar pelo que é seu por direito. Percorrer esse caminho para atingir boas notas, o respeito dos seus pais e dos seus amigos!

Então, como ficar motivado? Vou te explicar!

A motivação é consequência do bem estar adquirido no processo de se fazer algo.

Ou seja, depois de estudar, obter conhecimentos para o que deseja alcançar: seja uma nota boa em uma prova ou até mesmo só parar de brigar com os pais. O adolescente vai se sentir mais motivado e alegre!

O hábito de estudo é que vai gerar essa motivação.

Ninguém acorda um dia todo feliz e diz: "Nossa, hoje acordei com aquela vontade louca de estudar!!"

É a disciplina e o nosso compromisso que nos fazem estudar, ou outra coisa que desejamos implementar no nosso

cotidiano. E DEPOIS sentir-se alegre!

Quando eles percebem o aprendizado, a satisfação dos familiares e amigos e suas metas avançando ficam satisfeitos e, consequentemente, motivados para seguir a diante.

Quando esses resultados começam a aparecer nos sentimos capazes para seguirmos em frente e continuar. O hábito de estudo pode ser um processo rápido para alguns ou mais lento para outros, vai depender de muitos fatores e tempo de adaptação de cada um. O importante é começar.

Mas como começar? Como ajudá-lo a iniciar seus estudos e a se organizar? Inicie traçado uma meta grande Pensemos:

Passar de ano com uma média maior do que a do ano passado. Se ele passou com 60%, trace a meta de 70%. Não trace 90%, por exemplo. Inicie com uma meta menor para o início e vá aumentando progressivamente na medida em que ele for alcançando.

OK! Meta grande de 70%!

Para atingir essa meta grande ele precisará passar por várias metas pequenas, não é mesmo?

Ou seja, ele vai ter que passar por todas as provas do ano até chegar ao resultado final. O adolescente está aprendendo a ter meta de longo prazo, então suas metas pequenas serão os deveres de casa bem feitos, as provas mensais, depois as provas bimestrais e assim por diante.

Estudar sempre no mesmo horário e local é o ideal para termos uma rotina. Até nosso cérebro entende que aquele horário é de estudo e isso facilita o aprendizado.

Agora que você já sabe que a motivação vem após a disciplina pode dar algumas orientações para seu filho.

No próximo texto falaremos mais sobre como os pais podem ajudar nessa organização.

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

ACOMPANHAR®

Desde 2000
acompanhando você!

FIM DE ANO CHEGANDO?

Junto com ele...

AS PROVAS FINAIS... A RECUPERAÇÃO!

REFORÇO EM TODAS AS MATÉRIAS
(FUNDAMENTAL E MÉDIO)

Você pode reverter
suas notas!
VEM!!!

GARANTA SEU HORÁRIO!

MARQUE SUAS AULAS
O MAIS BREVE POSSÍVEL!

ATENDIMENTO CLÍNICO - Infantil · Adolescente · Adulto

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

Unidades Acompanhar

Alípio de Melo (Castelo)	Cidade Nova	Jaraguá	Pampulha
31 3474-7693	31 3564-6597	31 3492-5534	31 2531-4302

acompanhar.com.br /acompanhar @acompanhar_



O MUNDO DE MEL
AS BODAS DE OURO DOS AVÓS DA MEL

Peço licença, caro leitor, para abrir mão do humor e das desventuras de ser pai, tão característicos do "Mundo de Mel" e que você já se habituou a ler neste espaço. É que neste mês, especificamente no dia 18 de novembro, meus pais comemoraram bodas de ouro.

Cinquenta anos juntos podem representar uma eternidade. Desafios cotidianos, vencidos durante meio século, apenas engradeceram o amor. Inúmeros percalços, milhares de sorrisos e conquistas, quatro filhos, cinco netos, um bisneto serão comemorados este mês. Meus pais fortes olham o passado com gratidão e o futuro com esperança, porque juntos estão e juntos permanecerão por longos anos ainda, se Deus quiser.

É lugar comum dizer que só compreendemos nossos pais depois que temos nossos filhos. É uma verdade inquestionável. As brigas, as noites em claro, o cansaço, a felicidade estam-

pada no olhar por um simples gesto só são entendidos depois que temos nossos pequenos.

E a gente se torna ainda mais grato pelo amor e dedicação dados aos nossos filhos. Dizem que ser avó ou avô é melhor do que ser pai e mãe. E deve ser mesmo. Nunca pude reclamar de meus pais. Foram e são sempre presentes. Mas eu era filho deles, então, por mais que eles quisessem não podiam me deixar fazer tudo o que eu queria. Já a Mel...

A Mel pode tudo naquela casa, assim como podem também o Pedro, o João Miguel e podiam a Isabela e Ana Clara, quando ainda eram crianças. Mas a Mel é a neta mais próxima, já que moramos no mesmo bairro e com isto a convivência é quase diária. E esta convivência, mesmo que às vezes me cause dores de estômago e longas conversas sobre os atos 'deseducatórios", é extremamente benéfica para todos.

Na casa da "Vó Cida" pode tudo! Misturar todos os ingredientes que estão no armário para fazer um delicioso bolo até dar banho de espuma e escovar os dentes do cachorro dentro do banheiro são coisas deliciosamente permitidas.

Já perdi as contas de quantas vezes eu cheguei e a minha mãe estava 'lindamente' maquiada pela sua maquiadora de cinco anos preferida, ou de quantos lençóis, colchas, travesseiros tive de juntar porque as duas resolveram "acampar" às três horas da tarde na sala da casa da Vó Cida, ou de quantos cigarros o Vô Luiz teve de apagar depois de ser xingado pela minha pequena.

Sorte tem a Mel, sorte tem os netos de minha mãe, de ter avós tão generosos. Sorte tenho eu e todos os que convivem com este casal que há 50 anos disseram sim para o amor, sim para a paixão e sim para a vida.

Aos meus pais, aos avós da Isabela, da Ana Clara, do Pedro, do João e da minha doce Mel desejo toda a sorte, saúde e longevidade deste mundo. Porque amor, este já tem de sobra e o "Mundo de Mel" sequer existiria sem vocês. A maioria de nós, mães e pais que se informam e se divertem com as páginas da Mommys, talvez não tenham essa pretensão.

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.





ALINE PAIVA

FAMÍLIA É: Alicerce

AMIGOS SÃO: Anjos protetores

DEFEITOS: Sou muuuuuito bagunceira, perco tudo dentro de casa. Alguém viu meu celular??

QUALIDADES: Divertida, trabalhadora, amiga e dorminhoca (ahh... essa é minha melhor qualidade -.-zZ)

NUNCA VOU ESQUECER:
Os conselhos de minha mãe

ADORO IR: Para as aulas de piano

PARA FICAR MAIS BELA: Procuro não me preocupar em demasia, vivo a vida de modo leve. Mantenho as contas pagas e um travesseiro fofinho para eu dormir muito!! (Dormir é tão bom que nem acredito que é de graça, rs)

COMERIA TODOS OS DIAS: Batata

NÃO FALTA NA BOLSA: Creme para as mãos

SER MOMMY É: Muito gostoso! Me divirto, me atualizo, me sensibilizo, me torno cada dia uma pessoa melhor e mais evoluída com este grupo.

DOM
BELEZA E ESTÉTICA

(31) 3657-2100

@dom_beleza

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

Conheça mais:



Esbanje beleza com as impecáveis Unhas de Gel em suas mãos



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



Tenha pés saudáveis e mais bonitos com a nossa podologia.

DURANTE TODO O MÊS DE DEZEMBRO PARCELAREMOS EM ATÉ 6X SEM JUROS (CONSULTE PARCELA MÍNIMA)

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