

REVISTA



TUDO SOBRE O UNIVERSO MATERNO E INFANTIL - ED.8 - ABRIL/MAIO 2017



## EMPREENDEDORISMO MATERNO

A nova tendência do mercado

### TAMBÉM NESTA EDIÇÃO:

- ♡ Adolescência na Real: adolescentes e o uso da internet
- ♡ Criança Saudável é Criança Feliz: os primeiros 1.000 dias do bebê
- ♡ Eu venci a Infertilidade: linda história de vitória de Priscila Rezende



Fotografando com carinho,  
cuidado e amor



*Sheyla Pinheiro*

FOTOGRAFIA NEWBORN

 (31) 993973250

 Sheyla@sheylapinheiro

 [www.sheylapinheiro.com](http://www.sheylapinheiro.com)



## EXPEDIENTE

### **Diretora Executiva:**

Mariana Bicalho  
mariana@revistamommys.com.br

### **Editora e Jornalista Responsável:**

Carol Bernardes  
carolbernardes@revistamommys.com.br

### **Comercial:**

Gabriela Bicalho  
comercial1@revistamommys.com.br

### **Projeto Gráfico e Diagramação:**

Fabiana Cristina  
fabiana@adgerais.com.br

### **Revisão:**

Maria do Rosário A. Pereira

### **Colaboradores dessa Edição:**

Aninha Ataíde  
Hatanne Sardagna  
Helena Mendes  
Júnior Fonseca  
Letícia Oliveira  
Nayara Paulino  
Priscila Rezende  
Renata Lott  
Vinicius Digênova

### **Capa:**

Foto: Sheyla Pinheiro

### **Fale com a revista:**

contato@revistamommys.com.br

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

## SUMÁRIO

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Editorial                        | 4  |
| Cartas                           | 5  |
| Entrevista: Nayara Paulino       | 6  |
| Palavras que alimentam           | 10 |
| Capa: Empreendedorismo Materno   | 12 |
| Mommys em Cena                   | 18 |
| Pedacinhos das Mommys            | 21 |
| Tempo de Celebrar                | 24 |
| Brincar com Estilo               | 26 |
| Aconteceu no Mommys do Face      | 28 |
| Criança Saudável é Criança Feliz | 32 |
| Adolescência na Real             | 35 |
| Novos Ares                       | 38 |
| Cantinho do Papai                | 40 |
| Perfil Mommy                     | 44 |





## MAIO, NOSSO MÊS ESPECIAL!

A Revista Mommys agora é bimestral, mas continua recheada de amor e muito conteúdo útil para as mommys e para as famílias.

Essa edição está demais! A matéria de capa aborda um assunto muito especial pra mim: o Empreendedorismo Materno. Tenho certeza que será de grande valia para todas as mommys que gostariam de empreender mas não conseguiram ainda dar o pontapé inicial nessa jornada.

Além disso, o Pedacinhos das Mommys dessa edição é uma homenagem a todas as mães.

Não poderia deixar de contar que, em breve, teremos novidades e mais um canal de comunicação! Nosso objetivo é estar cada vez mais pertinho de você. Aguarde!

Aproveitem a leitura!

**MARIANA BICALHO**



A edição de março da Revista está top e super emocionante. Orgulho das minhas amadas Hatanne Sardagna e Carol Oliva.

Lucimara Bertarini

---

Quero parabenizar pelo lindo trabalho que estão desenvolvendo com a Revista Mommys.

Essa 7ª edição está maravilhosa e emocionante. Ao ler os dois relatos da matéria de capa, senti uma vontade imensa de abraçar essas duas guer-

reiras e agradecer pela coragem de expor momentos tão delicados conosco!

Parabéns a todas as envolvidas nessa belíssima iniciativa.

Amo vocês, do fundo do meu coração.

Luciana Justi

---

Simplesmente amei a edição de março da Revista Mommys!

Achei todas as matérias sensacionais, mas gostei, em especial, da entrevista com a Ivna Sá, falando de seu projeto fotografando mulheres. Que trabalho maravilhoso! Parabéns, Ivna!

Joice Nunes





## MADRASTA X ENTEADOS: ESSA RELAÇÃO PODE DAR CERTO!

Os contos de fadas são terríveis em relação aos padrastos e madrastas.

Interpretados, literalmente, falam da perda dos pais e sua substituição por pessoas, em geral, más. Atualmente, vemos, cada vez com mais frequência, excelentes relações madraستا x enteados. Um exemplo dessa realidade é a história de Nayara Paulino e as enteadas, Laura e Olívia. Vamos conhecer um pouco mais dessa história.

### **Como aconteceu a aproximação entre vocês?**

O pai das meninas foi meu namorado na época de colégio. Namoramos 5 anos e terminamos. Ficamos quase 4 anos separados, sem contato algum. Nesse período, ele conheceu outra pessoa e teve as meninas. Quase um ano após o término do relacionamento dele, ele me procurou, nos reencontramos e ele me apresentou as meninas. No primeiro encontro, me apresentei



*Nayara com as enteadas, Laura e Olívia*

para as meninas como “amiga” do papai. Preferimos nos manter assim durante um período para que elas se acostumassem com a ideia. Fomos ao parque Ibirapuera, passamos a tarde brincando, comendo, dando risada e, desde então, foi amor à primeira vista.

### **Desde o início tudo correu bem?**

Com relação à convivência, foi tudo ÓTIMO! No primeiro encontro, a Laura (mais velha) me olhou estranho durante o caminho, mas depois que chegamos ao parque foi tudo bem, interagimos e busquei ao máximo deixá-las à vontade. A Olívia era muito pequena e só queria saber de brincar.

### **Houve ciúmes em algum momento, tanto de sua parte quanto de Laura e Olívia?**

As meninas, por incrível que pareça, sempre tiraram isso de letra, sempre souberam diferenciar o amor dos pais, sempre aceitaram muito bem. Sempre busquei conversar bastante com elas. E, o mais importante, não busquei competir o amor delas com o pai. Elas sempre tiveram o espaço delas. Com o IG que tenho (@madrastei) conheci muita madrasta, troquei experiências e aprendi (e aprendo) muito! Não vou dizer que é sempre um mar de flores, porque não é. É muito difícil ajudar a criar, educar e ter essa relação toda, mas sempre penso que fui eu quem escolheu isso. Eu escolhi uma pessoa que tem ex-mulher, que tem filhos, logo, EU devo respeitar o espaço de todos e buscar viver bem.

### **Como é sua relação com a mãe das meninas?**

Respeitosa, claro que, muitas vezes, existem os desentendimentos, ciúmes... Mas, no geral, posso dizer que existe um diálogo.

### **O pai ajudou a construir essa relação?**

Nos apaixonamos no primeiro dia em que nos conhecemos... Sabe aquela

relação mágica? Pois é, então o papai não precisou fazer muito (rs), mas ele sempre ajudou sim, sempre está ao nosso lado, sempre tomamos as decisões juntos, brigamos, conversamos e alinhamos o melhor para elas dentro da nossa casa!

### **Qual a idade das meninas e o tempo que se relacionam?**

Eu e o Danilo estamos juntos desde dezembro de 2014, nos relacionamos há pouco mais de 2 anos. Hoje a Laurinha está com 4 anos e 9 meses e a Olívia com 3 anos e meio.

### **Você sente que elas têm uma relação de confiança e amizade com você?**

SUPER!!! Elas são os meus amores, brinco com o meu noivo que, se a gente terminar hoje, eu vou roubar a guarda dele, porque até consigo ficar sem ele, mas sem as minhas “filocas” não fico (rs). Temos um relacionamento muito bom, gosto de fazer tudo o que elas gostam, conversamos bastante, pego na escola, levo no shopping, no parque. Elas gostam de conversar, de contar o que aprendem na escola, o que acontece no dia-a-dia delas, o que elas fizeram de diferente. Aiii gente, são lindas! (suspiro de amor kkkk).

### **Como você definiria o seu sentimento por elas?**

AMORR gente, puro amor! Elas são filhas de outra mãe, uma preciosidade que papai do céu colocou na minha vida e não foi atoa. Elas me ensinam sempre que estão conosco, ainda não tenho filhos, mas elas me ensinam sobre a maternidade, sobre a vida, sobre amor, carinho. São verdadeiras princesas, elas transbordam amor para todos que a cercam, se vocês conhecerem elas, vão se apaixonar também!!

### **Só queria deixar um recadinho:**

**Amorinhas, existem mil homens e mil mulheres solteiras e sem filhos por aí, por isso, pense muito bem ao se relacionar com uma pessoa que tem filhos.**

**As crianças NÃO TÊM CULPA DE NADA. Nós somos adultos e sabemos discernir o certo do errado. Por isso, caso VOCÊ ESCOLHA uma pessoa que tenha filhos, AME-OS, cuide, dê carinho, atenção, educação, ensine, zele. NUNCA maltrate uma criança! Os contos de fadas precisam mudar essa coisa de madrastas MÁS... eu prefiro ser uma BOAdrasta!**





# *A vida é uma festa. Capriche na decoração!*

A Comvida tem tudo para montar seu evento do jeitinho que você quiser.  
Venha conhecer nossa loja e não deixe sua comemoração pra depois!

**Durante o mês de maio, alugue seu bolo cenográfico por apenas R\$50,00  
(válido para contrato fechado em maio e festas realizadas até setembro/17)**



Rua Domingos Fernandes, 52, União - Belo Horizonte/MG  
Tel: (31) 3166-4455

Facebook e Instagram: /comvidalocacoes



## A MÃE E A CAPA DE INVISIBILIDADE

por Hatanne Sardagna

Às vezes a maternidade é invisível.

É feita, em grande parte, dos momentos que ninguém vê.

Das madrugadas em claro, dos sustos com as febres, do agito da hora do almoço, do escândalo para lavar o cabelo todo santo dia...

Dos eventos cancelados, do aperto financeiro, daquela viagem que não deu pra fazer.

Ninguém vê. Ou às vezes vê, mas finge que não. Vai que tem que ajudar?

Mas a nossa credencial de boa (ou má) mãe vem daquela pequena parte de tempo que todo mundo vê.

Daquele uniforme manchado que você não teve tempo de esfregar, daquela batata frita fora de hora para você poder almoçar, do grito que você não

conteve pois estava cansada demais. O remédio esquecido, o dente sem escovar, o banho de lençinho umedecido, a birra no shopping, o homem do saco que vem pegar.

Isso todos enxergam, apontam e decretam: ela é estourada. Ela não se cuida. Vai traumatizar o menino. Ela está sempre nervosa. Ela mima demais essa criança.

É como se a “parte invisível” simplesmente não existisse. O que os olhos (dos outros) não vêem, o (nosso) coração sente sim.

Mas mãe, eu te enxergo.

Eu ouço seu choro contido, deixado para mais tarde.

Eu entendo sua culpa eterna, mesmo ela não sendo sua.



Foto: Fabiana Cristina

Eu caminho a mesma trilha na qual você passa todos os dias, cansada, perguntando se tudo de fato passa.

E com medo de quando passar; do vazio que vai ficar.

Eu quero te dizer que é assim mesmo, que sua maternidade real, aquela que abdica todo dia de um pedacinho da própria vida em prol de outra, não é invisível.

VOCÊ A VÊ.

Você a vive e sente.

Você a constrói com cada gesto de dedicação que oferece aos filhos.

É você a protagonista dessa história.

Eu te enxergo e te peço que se enxergue também.

As opiniões e os julgamentos virão. Filtre-os de forma a absorver o que for bom e útil, pois sempre temos algo a aprender. E a maternidade é um curso intensivo e eterno de autoconhecimento.

Quanto ao resto, feche os olhos e tampe os ouvidos, não responda. Use a invisibilidade a seu favor.

Não foi o Pequeno Príncipe que disse que “o essencial é invisível aos olhos”? Acho que ele estava certo.

### Hatanne

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

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



# EMPREENDEDORISMO MATERNO:

a nova tendência  
do mercado.



A maternidade muda a vida de todas as mulheres, em todos os sentidos, e, principalmente, sua relação com o trabalho que exercia antes.

Depois dos filhos seu emprego anterior perdeu um pouco o sentido ou você já sentiu vontade de ter mais tempo pra ficar com seus filhos? Essa é uma questão que vive na cabeça de quem passa pela maternidade. Ao mesmo tempo que desejamos profundamente ficar com as crianças, parte da nossa realização pessoal está atrelada ao profissional, a nos sentirmos importantes, valorizadas e, principalmente, com uma certa autonomia financeira.

É possível equilibrar tudo isso? Que modelo de trabalho nós, dessa nova geração de mães, estamos buscando?

Embora grande parte dos empreendedores de sucesso divulgados na imprensa sejam homens, o mundo do empreendedorismo é cada vez mais ocupado por mulheres e há um número crescente de mães, que buscam no empreendedorismo uma alternativa de trabalho após a maternidade. Segundo Mel Bracarense, Coach de Empreendedorismo para Mães, muitas mulheres tornam-se mães já tendo uma carreira sólida. Após a maternidade, olham para si e vêem

que aquela vida que escolheram em outros tempos não faz mais sentido para elas. Se sentem perdidas, desejam fazer uma transição de carreira e o empreendedorismo aparece exatamente como uma oportunidade de realinhamento profissional. Uma bela oportunidade de deixar surgir o desejo - muitas vezes adormecido - de ter um negócio próprio, poder trabalhar com o que realmente ama fazer, usar os seus melhores talentos para ajudar muitas pessoas e ser remunerada por isso, garante Mel.

Empreender é uma experiência cheia de emoções, riscos e responsabilidades que exige capacitação e disposição para encarar as mudanças dos negócios. Em alguns momentos nos vemos diante do medo do futuro. E com tantos desafios a serem enfrentados ao mesmo tempo em que se tem filhos, é muito importante ter

*Carol Pacheco, com os filhos, em meio aos bolos, bombons e brigadeiros.*





apoio. Um negócio é como um outro filho, que vive fases diferentes e exige atenção e cuidado. Mel ressalta que são grande os desafios para a mãe que decide empreender. Desde a definição correta em que empreender, até com relação à rotina de organização e foco para trabalhar em casa. Larissa Soares, enfermeira, é um grande exemplo de que o empreendedorismo pode funcionar: “Comecei a fazer salgadinhos, como quem não quer nada, mas muito bem feito e, daí pra frente, foi dando certo, montei uma equipe e hoje tenho a agenda cheia, muito trabalho e muita satisfação. Não tenho planos de voltar a trabalhar fora de casa.”

Há quem tenha uma grande carreira profissional e um belo salário, como Chris França, que, mesmo nessa situação, se via, muitas vezes, infeliz por não poder acompanhar de perto a rotina das filhas. Chris abriu mão de um dos empregos: “Saí do Banco, mas ainda tinha renda como professora universitária e como advogada autônoma e, aos poucos, as coisas foram acontecendo e, nesse contexto, nasceu a MABI DECOR, minha empresa de decoração que começou de forma despretensiosa, decorando festa da minha filha, e foi se estendendo para amigos e pessoas de fora do meu convívio. O resultado foi surpreendente e em apenas um ano de



**Larissa Soares e sua equipe.**

*Foto: Acervo pessoal*

negócio já posso considerar que tive uma super expansão, pois o “boca a boca” faz muita diferença”.

Nem sempre as coisas funcionam bem, logo no início. O retorno financeiro pode ser mais lento mas, Carol Pacheco, que hoje trabalha com confeitaria, afirma: “Ainda tenho um retorno financeiro pequeno, mas, comparando aos anos anteriores, (iniciei em dez/14), o retorno vem crescendo.”

Assim como tem infinitos casos de mães que se encontram em seus empreendimentos, tem aquelas que tentam largar tudo, mas que não conseguem se realizar abandonando a profissão que tanto amava. Esse é o caso de Mariane Hosken, que traba-



lhava no mercado farmacêutico e se viu numa situação em que teve que se dedicar mais ao filho Theo e, para isso, abriu a Comvida, que trabalha com eventos, decoração e aluguel de itens de festas. Hoje, retornou ao mercado de trabalho, pois recebeu

uma excelente proposta e é onde ela realmente se realiza profissionalmente.

A fim de estimular e ajudar às interessadas, Mel dá 5 dicas práticas para ter sucesso como Mãe Empreendedora:

**1**

**Invista tempo em descobrir qual a área e atividade que você quer trabalhar e em que poderá utilizar os seus melhores talentos. Pense em algo que você continuaria fazendo mesmo se você já tivesse todo o dinheiro do mundo. Algo que seja uma missão para você. Fazer a escolha certa do negócio - seja em serviços ou produtos - faz toda a diferença para os resultados a alcançar.**

**Se puder planejar a sua transição, melhor. Planeje o seu negócio, busque ajuda e se mantenha cercada de pessoas que já vivem essa realidade com sucesso. Provavelmente, quando você começar vai receber muito menos que no seu emprego e vai se dedicar muito mais. Esteja preparada para isso, é uma fase que você vai superar se tiver foco e consistência no seu trabalho.**

**2****3**

**Encare o seu trabalho - por mais que você ame fazer e que trabalhe em casa - como realmente um trabalho, um negócio que precisa ser cuidado todos os dias. Defina horários para se dedicar e mantenha o seu foco. Os seus resultados serão proporcionais à sua capacidade de se organizar e de fazer as coisas certas.**

**Tenha uma rede de apoio. Ninguém cria uma criança sozinha. Quem são as pessoas que participam efetivamente disso com você? O pai, avós, escola, babá? É importante pensar nisso, para que você tenha tempo efetivo para se dedicar exclusivamente ao seu novo negócio.**

**4**

# 5

**Quando estiver em um momento de dificuldade, em que você precise ultrapassar um grande obstáculo, lembre-se: toda história de sucesso tem, por trás, uma história de superação. Assim também será com você. Coragem. Sair da zona de conforto dá medo mesmo. Siga, apesar do medo. Lembre-se do que te fez chegar até aqui.**

A quinta edição do Fórum Empreendedoras revelou dados da inédita pesquisa sobre o Perfil da Empreendedora Brasileira, realizada com mais de 1300 mulheres em todo território nacional. A amostra da pesquisa quantitativa é de 1376 mulheres, sendo que 85% já empreendem e 15% pensam em empreender, e abrange uma boa representatividade: São Paulo Capital e região metropolitana (19,65%); MG, ES e interior de São Paulo (22,33%); Região Sul (20,23%); Estado do RJ (12,21%), Regiões Norte, Nordeste, Centro-Oeste (22,33%).

**Perfil:** 79% tem superior completo ou mais. Idade média de 39,1 anos. A maioria é casada, com filhos e apresentam um grau de escolaridade um pouco maior do que as que planejam empreender e que tem média 36,5 anos, sendo que 30% pertence a Classe C, enquanto 35% das mais velhas pertencem a classe A.

**Maternidade:** Um dado já sentido pelo mercado, mas que ainda não era comprovado: 75% das empreendedoras decidem empreender após a maternidade. Na classe C, a porcentagem aumenta para 83%.

**Tempo do negócio:** 42% iniciou há menos de 3 anos e 39% tem mais de 6 anos.

**Setor de atuação:** quanto mais alta a classe social, maior a concentração de Serviços, que desponta com 59%, seguido do comércio (31%), e Indústria (7%).

**Sociedade:** 55% não tem sócios, e quando tem é mais comum sociedade em partes iguais. Amigos, maridos ou outro familiar são os sócios mais comuns das empreendedoras.

**Home office:** 68% costuma trabalhar mais em casa.

**Faturamento:** 33% das empreendedoras faturam mais de R\$10 mil por mês, enquanto 36% faturam até R\$2.500 por mês.

**Pontapé inicial:** 41% iniciaram seu empreendimento sem capital, 41% usaram Poupança, investimento próprio e rescisão após ser demitida como principal fonte de capital que contaram para iniciar seu do negócio.

**Networking:** Sim, elas fazem! 31% delas vão a eventos, palestras e encontro de empreendedoras. Tomam conhecimento dos eventos pelas redes sociais (Facebook), boca a boca e sites.





# PROMOÇÃO

A LifeStyle tem atendimento nutricional in- loco com os melhores profissionais de BH!!

AGENDE SUA CONSULTA:

Nutricional Clínica

R\$ **75**,00

Nutricional Esportiva

R\$ **100**,00

L I F E S T Y L E

Horários de Atendimento: Segunda a Sexta: 10h às 18h  
Agende já sua consulta: (31) 2531-4108 / (31) 99113-5012



## MOMMYS NO PAGODE

No dia 27 de abril aconteceu o evento Mommys Night Out - Pagode e foi um verdadeiro sucesso!!! Muita mulher linda, em um lugar delicioso, com uma energia ímpar! A Banda Pagodin Retrô colocou toda a mulherada para dançar. Fique de olho no nosso próximo evento e não fique de fora!



Fotos: Fabiana Cristina



## DIA DE BELEZA NO DOM

O dia da Beleza no DOM, da nossa querida mommys Renata Reis, no dia 19 de abril, foi uma grande festa e uma oportunidade de vermos muitas mommys ainda mais lindas e bem cuidadas. Foi uma tarde muito agradável, cheia de brindes, delícias, sorteios e dicas de beleza. Confira!





## BAZAR DAS MOMMYS

Nos dias 9 e 10 de maio, aconteceu o V Bazar de Mommys Empreendedoras no Buffet Carrossel. Muita coisa linda, diferente e gostosa, como preços ótimos, fizeram o maior sucesso no evento. Não deixe de prestigiar a próxima edição, que acontecerá ainda neste ano.







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



Um buffet diferente, com espaço  
amplo e muito aconchegante,  
servimos com a qualidade do  
Buffet Célia Souto Mayor. *SM*  
Realizamos Home Fest em parceria  
com a Amari Criações!



Venha nos fazer uma visita  
e se surpreender!  
GD 3653-5676 / 3653-5679

Rua dos Timbiras 2772 - Bairro Santo Agostinho  
Belo Horizonte - MG  
confato@buffetcarrossel.com.br  
[www.facebook.com/CarrosselBuffetInfantil](http://www.facebook.com/CarrosselBuffetInfantil)





# SALÃO

# DOM BELEZA E ESTÉTICA

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

Prezamos sempre pela qualidade dos nossos serviços, trabalhando com uma equipe preparada para todo conforto e realização dos nossos clientes



**VEM PRO DOM!!!!**

31 3657 2100 - 31 3657 0120  
Av. Cel. Dias Bicalho, 921  
Pampulha



## CADA UM NO SEU QUADRADO

Por Aninha Ataíde

Sabemos que a individualidade é fator responsável pela nossa originalidade, e que todas as peculiaridades e particularidades que a definem não surgem do dia para a noite. Tudo é um composto construído ao longo da nossa vida que começa desde muito cedo, naquela época em que os adultos ainda não acreditam como somos legítimos em nossas pequenas decisões.

Tenho uma amiga que fala que o período mais difícil da nossa vida é a infância. Apesar de não concordar integralmente, entendo que o parecer dela é legítimo. O que a faz pensar dessa forma é o fato de que quando somos ainda crianças, pelo fato do nosso mundo ser extremamente limitado, nossos conflitos também acompanham a dimensão da nossa vida, e claro, para os adultos que nos acompanham o fato de não termos a aprovação dos nossos pais para as menores escolhas possíveis, fazem da

situação um momento embaraçoso e, em alguns casos, marcados sempre em nossas memórias de uma maneira fora de proporção.

Vide uma amiga, que teve a felicidade de ter uma irmã com pouco menos de dois anos de diferença, ou seja, uma amiguinha para brincar todos os dias e fazer da rotina uma eterna gincana de férias. Mas veja bem, irmãos também brigam. E é saudável que seja assim. Discussões que ajudem a serem mais maduras e ensinem que nem sempre a vida é exatamente da forma que queremos.

O problema acontecia quando os pais, na ingenuidade que lhes compete, optavam sempre pelas mesmas escolhas anulando a individualidade de cada uma delas.

O tema da festa infantil quase sempre era o mesmo, já que faziam aniversá-





rio em datas muito próximas, acabava que a comemoração era unificada. Exceto pelo fato de que a mais velha, um pouco mais tímida, nunca gostou muito de ser o centro das atenções. Ela gostava de festas. Se alegrava em ver seus amiguinhos, mas era do tipo mais bolo e brigadeiro. Já a mais nova, fogos de artifício era pouco.rs

Sempre uma luta para terem as duas na festa, com a mesma expressão de alegria na hora de tirar fotos, fazer mágica com o palhaço, puxar a dança da cadeira... Enfim, a minha amiga, a irmã mais velha, me disse que o dia mais feliz foi o aniversário de 6 aninhos que sua mãe perguntou o que ela queria

de aniversário e ela disse que era ser uma convidada na festinha da irmã. Nessa dia a mãe entendeu o que ela queria: o seu desejo era o de que reconhecessem e respeitassem as suas preferências.

Desde então, a irmã mais velha sempre foi a líder das comemorações de sua irmã. Ela escolhia o tema, juntava os amiguinhos, pensava nas brincadeiras e curtia como todos aquele momento da comemoração. Ela queria os bastidores e deixar que a irmãzinha curtisse a filmagem, o microfone, a folia de ser uma princesa em seu castelo.

Enquanto isso, hoje, trinta anos depois, a irmã mais velha ainda é a responsável por juntar todas as amigas e cantar o parabéns surpresa para a sua querida e amada irmã.

### Aninha Ataíde

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

### Fotografias de família e Newborn



TEL : 31-99292-7974

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



## BRINCANDO COM ESTILO

Por Helena Mendes

Olá amigos,

Agora que vocês já me conhecem, vou contar um pouco como funciona esse universo fashionista. Sei que muitas mães se interessam por esse meio, mas não sabem como funciona, então, nessa edição, vou contar como é um dia de sessão fotográfica.

Nem tudo sai como a mãe, as fotógrafas ou as produtoras imaginam... Depende muito de como estou no dia, já que posso estar dodói, indisposta... Aí temos que reagendar, porque, se eu não quero, não quero e ninguém me obriga. Eu faço só quando eu quero!!!

Quando eu estou bem, lá vamos nós. Mãe e pai ficam doidos, muita coisa pra lembrar. Não podem esquecer nenhum acessório, dentre tantos: o laço que combina com o sapato e por aí vai... Além disso, tem a minha mochilinha que tem que ir carregada com meu lanchinho, minha mamadei-

ra, fraldas... Check list pronto! Então, chegou a hora!!

Na sessão, vivem me pedindo foto de beijos (eu adoro mandar beijo e, certamente, você já viu uma foto minha assim... Se não, tem uma aqui na revista... hehehe), sorrisos também, afinal, sou uma menininha de riso fácil, porém não funciono sob pressão!! Me canso rápido!

Então a mãe, pai, vovó, fotógrafas ou quem estiver na sessão tem que fazer algo que me faça rir... Geralmente, gosto de tudo que é errado, como ver alguém cair, ainda que mãe faça de mentirinha. Me divirto quando me mostram algo que eu goste, falam que vão me pegar... ou me dar sua maquiagem... ahhhh, como eu amo maquiagem!!

Se estou num dia inspirada, eu entro e, sem ninguém pedir, faço a foto, pose, sorrisos e já quero ir embora. A ses-



Fotos: Mariana Bissoli



são mais rápida durou 15 minutos e, a mais demorada, durou 7 horas (foi um comercial) e eu dormi nesse tempo (quando somos pequenos a produção entende e respeita nosso tempo).

Enfim, é muito legal, eu gosto de fazer fotos, nos dias que estou bem humorada é melhor, porque consigo fazer várias produções, mas nos dias que estou virada, faço uma e olhe lá, não porque não gosto, mas porque posso ter dormido mal, estar enjoadinha ou porque comi algo novo.

Por isso é muito importante escolher com quem se trabalha! Não é qualquer pessoa que tira minhas fotos não! Somente fotógrafas e produtoras especialistas em crianças. Por isso conseguem fotos minhas, porque sabem lidar com minha pouca idade e entendem meu estado de espírito!!

Um beijinho e até a próxima edição!

Fotos: Camila Normandes



## Helena

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

Instagram: @helenamendesoficial

### MÊS DAS MÃES, PRESENTE O TEMPO TODO!

Envie uma mensagem para (31) 98591-0225  
respondendo a pergunta e ganhe descontos  
**Porque minha mãe é incrível?**

**LIMPEZA DE PELE + PELLING**  
de 230,00 por  
**R\$ 150,00**

**AVALIAÇÃO NUTRICIONAL +  
PLANEJAMENTO ALIMENTAR**  
de 250,00 por  
**R\$ 180,00**

Válido por tempo limitado e de acordo  
com a disponibilidade em agenda



R. dos Ottoni, 909, sl 602. Santa Efigênia. BH

*Renata Fernandes*  
NUTRIÇÃO E ESTÉTICA

# EU VENCI A INFERTILIDADE

Por Priscila Rezende

*Fotos: Acervo Pessoal*



Não é fácil descobrir que você está infértil, quando o seu maior sonho é a maternidade. É difícil conter as lágrimas quando no meio de ansiedade, angústia e dor, chega a menstruação.

Em 2001, depois de uma viagem, comecei a passar muito mal - diarreia, dor, vômito e perda de peso. Até então, não tinha nada, minha saúde era "de ferro", mamei leite materno até os 2 anos e meio.

De repente me vi doente, não conseguia parar em pé. Depois de 8 médicos, descobri que tinha uma doença inflamatória intestinal. Meu mundo caiu... Descobrir uma doença incurável com 19 anos, saber que você irá precisar tomar remédio para o resto

de sua vida, que você terá uma série de limitações, não é fácil.

Mas fui caminhando... alternando em épocas de crise da doença, com épocas de calma. Tinha dias que batia revolta, tinha dias que estava mais resignada.

As pessoas me chamam de guerreira, mas me considero sobrevivente do dia a dia que escolhi vencer - descobrimos força na adversidade.

Sempre quis ser mãe... quando era pequena e as pessoas me perguntavam qual seria minha profissão, eu dizia "Quando crescer quero ser mãe". (Depois de mãe, alguns arrependimentos foram inevitáveis. Me questionei muito



sobre o trabalho, pensei muito em desistir. Eu, que sempre disse que minha profissão seria mãe, fico longe do meu pequeno o dia todo. Mas, isso é outro assunto – quem sabe para outra edição.)

A vida foi andando, fiz duas faculdades e comecei a trabalhar. O tempo foi passando, a doença progredindo e os médicos não me liberavam para engravidar.

Em 2013 eu mudei minha medicação, tive uma melhora importante e os médicos me liberaram para engravidar.

A vida é engraçada né? Depois de ficar tanto tempo esperando a liberação dos médicos, eu descobri a hidrossalpinge bilateral.

Em uma crise terrível no início de 2012, passei muito mal, meu intestino ficou muito inchado e tive muitas aderências. Minhas trompas colaram no intestino, ficando obstruídas.

Depois de vários exames, foi constatado que minhas trompas não iriam mais funcionar. Estava infértil.

Se meu mundo tinha caído no dia que descobri a doença, no dia que descobri a infertilidade minha vida tinha acabado. Sou o tipo de pessoa que chora, chora e chora... “curte” o luto...



depois enxuga o rosto e caminha...

E foi assim... Passado o impacto inicial da descoberta da infertilidade, fui correr atrás do que poderia ser feito. Fertilização seria a opção, então eu e meu marido fomos juntar o dinheiro.

Por dois anos, enquanto juntamos o dinheiro, íamos tentando assim mesmo - perna pro alto, dia fértil, semana provável. Tinha esperança que podia acontecer um milagre, rezava pra isso, mas a cada menstruação, lágrimas não eram contidas no meu rosto.

Passados quase dois anos, com o dinheiro na conta e muitos meses dolorosos, resolvemos procurar algumas clínicas de fertilização.

Meu marido sempre esteve comigo nessa caminhada de doença e de descoberta da infertilidade, sempre me deu muita força e embarcou comigo no meu sonho, já que a paternidade



não era uma condição de vida para ele.

Clínica escolhida, veio mais uma notícia. O médico me disse: “Vou ser honesto com você, com essas trompas, nem mesmo a fertilização dará certo. Por ser um procedimento muito caro, eu aconselho que você faça uma cirurgia antes da fertilização.”

Ali vi meu sonho da gravidez ficar novamente longe. Mas, segui em frente. Os meus médicos ficavam me pressionando para engravidar, como se eu tivesse um botão “engravidar on/off”.

Eles falavam que, apesar da doença não estar 100% controlada, íamos assumir o risco juntos, pois o momento de engravidar era esse e eu tinha que aproveitar.

Fiz o procedimento inicial de fertilização e congelei os óvulos. Feito isso, fui operar as trompas. Seria uma cirurgia de 40 minutos, mas durou 7 horas. Eu estava cheia de aderência... trompa (caídas sobre as alças do intestino), útero, intestino e lesões de endometriose. Foi preciso separar intestino do útero, para quando eu engravidasse e o útero crescesse, não corresse o risco de comprimir o intestino. Passado o período de recuperação, chegou o dia de implantar os embriões.

Quando descobrimos que não poderíamos engravidar, sentimos uma angústia acompanhada de frustração. É um momento muito doloroso receber a notícia da infertilidade, doloroso também o processo de fertilização. Quantas idas na clínica, injeções e o corpo ainda não está preparado. Quantas, quantas lágrimas derramadas. Quanta angústia, espera, ansiedade.

Mas passou...

Agora não, agora só gratidão. Depois de tudo isso, o tratamento deu certo. Eu engravidei na primeira tentativa. Mas não acabou...



Com 13 semanas de gestação precisei operar um abcesso do intestino e minha taxa de aborto era de 80%... isso mesmo, eu tinha 80% de chance de abortar por conta da cirurgia, mas não podia esperar toda a gestação para operar depois. Era operar e confiar naqueles 20% dos médicos, que, para Deus, era 100%.

E deu tudo certo...

Dudu chegou com 39 semanas, cheio

de saúde, amor e trazendo muita luz para todos nós.

E, exatamente por ter vivido de perto tantas dores sobre a infertilidade, hoje ajudo outras mulheres que, assim como eu, sonham em ser mãe e lutam para vencer tantas dificuldades e viver a maternidade. No Facebook e no Instagram – na página Diário Da Maternidade – compartilho tudo o que foi importante para mim e o que aprendo todos os dias como Mãe do Dudu.

 Santa Fofice

Rua Antônio Aleixo, 591.

Bairro: Lourdes

Belo Horizonte - MG

*Enviamos para todo o Brasil*





## OS PRIMEIROS MIL DIAS DO BEBÊ

Por Letícia Oliveira

Já ouviu falar sobre os estudos relacionados aos primeiros mil dias de vida do bebê? Eles englobam o período da gestação (mais ou menos 270 dias) e os dois primeiros anos de vida do bebê (mais ou menos 730 dias).

Esse período é considerado a chance que os pais têm de influenciar o desenvolvimento dos filhos e ajudá-los a se tornarem adultos saudáveis.

A qualidade da nutrição e dos estímulos neste período podem representar um futuro mais próspero, pois é nesta fase que construímos as bases do desenvolvimento do cérebro, do crescimento saudável e do fortalecimento imunológico, é por isso que os primeiros mil dias são tão importantes. O crescimento e desenvolvimento nesta fase são considerados maiores e mais rápidos do que durante toda a vida.

Tudo que você faz durante os primeiros mil dias faz a diferença no futuro do seu filho e a alimentação aparece como um dos pilares mais importantes neste momento. A nutrição adequada durante a gestação, associada ao aleitamento materno, à correta introdução alimentar complementar e à manutenção de bons hábitos alimentares, é requisito básico para o crescimento e desenvolvimento infantil, além de ter um papel protetor, que ajuda a garantir um futuro no qual as habilidades cognitivas, motoras e sociais estimularão a saúde e o potencial máximo do adulto.

Na gestação, a alimentação deve ser equilibrada, baseada em frutas, verduras, legumes, grãos, boas fontes de óleos vegetais e proteínas. O mais adequado é procurar um profissional nutricionista para te orientar individualmente e fazer o adequado balanço dos macronutrientes, vitaminas e mi-



***Tudo que você faz durante os primeiros mil dias faz a diferença no futuro do seu filho e a alimentação aparece como um dos pilares mais importantes neste momento.***

nerais. É hora de pensar em abolir da sua vida alimentos industrializados, refrigerantes, álcool, açúcares simples, guloseimas, embutidos... pensa que serão apenas mil dias, e depois de todo o processo de reeducação alimentar além dos benefícios para o bebê você acabará este momento mais saudável e satisfeita com as escolhas alimentares que você faz. Vale carregar o papai para o projeto saúde!

Após o nascimento vem toda a ansiedade com as cólicas, sono, banho e, a muitas vezes, temida amamentação. Procure cursos nessa área e lembre-se que, quando falamos de filho, a sua maior inimiga é a ansiedade. Busque alternativas simples como medi-

tação, yoga, massagens, descubra como controlar sua mente e entenda que tudo acontece no tempo do bebê. Amamentar é uma prática natural do ser humano e toda mãe é capaz, tenha paciência, dedicação e calma. É apenas uma fase e, como todas as outras, passa e traz saudade, aproveite o momento com o seu filho.

O ideal é o aleitamento materno exclusivo até os 6 meses, nada de água, chá, suco e gelatina antes disso. Apenas o leite materno é capaz de suprir todas as necessidades do bebê nessa fase, duvide de quem disser o contrário. O leite materno previne doenças crônicas como obesidade, diabetes, síndrome metabólica, hipertensão, além de proteger o organismo do recém nascido de alergias, infecções e cólica. Tem bebês que mamam mais outros menos, conheça o seu filho, saiba interpretar o que ele quer demonstrar e o que está sentindo. Dê muitos beijos, abraços, apertos e amor! Mantenha uma alimentação saudável nesse período.

É chegada a hora da introdução alimentar complementar e aí eu vou citar alguns tópicos que valem ser lembrados nesse momento:

- o leite materno continua tendo grande importância nessa fase e, até os dois anos de idade do bebê, tente



pelo menos não desmamar seu bebê antes de um ano. Sabemos que é difícil pois temos o trabalho e muitas funções rotineiras mas, vou repetir, é uma fase que passa rápido e deixa saudades. Para isso você pode ordenhar e congelar, dar umas fugidinhas esporádicas do trabalho, organizar os horários das mamadas. Um bom profissional vai te ajudar na logística desse processo.

- A introdução alimentar é um processo e não algo pontual, a ansiedade continua sendo sua maior inimiga. Entender e observar o seu filho é muito importante agora. Vá com calma, no tempo dele, apresente uma grande variedade de alimentos neste período dos 6 meses aos dois anos, quanto mais alimentos ele puder conhecer, melhor. Entenda a diferença entre ofertar e dar um alimento, crie na criança uma relação afetiva e prazerosa com os alimentos. Isso é possível, fisiológico e natural. Ou seja, tenha calma

e faça do jeito certo que tudo vai fluir mais rápido do que você imagina.

- Procure alimentos orgânicos e naturais. Nada de açúcar, industrializados e processados. A nutrição do bebê deve ser baseada em frutas, verduras, legumes, grãos, leguminosas, fontes de proteínas e alimentos fontes de bons óleos vegetais.

A ajuda de um nutricionista especializado nessa fase da vida é essencial. A velha frase da vovó é válida: muito melhor prevenir do que remediar.

“Você só consegue ter uma sociedade pensando no futuro se você atende bem a criança. (...) Se você quer uma sociedade mais justa, mais tranquila e calma, além da justiça social fundamental, você tem que pensar num micro ambiente familiar e neste vínculo, uma maternidade e paternidade conscientes.”

Site: [www.primeiros1000dias.com.br](http://www.primeiros1000dias.com.br)

## Letícia Oliveira

**Nutricionista com experiência e especialização em atendimento de bebês e crianças, oferecendo sempre uma solução respeitosa para uma alimentação saudável, atraente e acessível.**

site: [www.nutrininos.com.br](http://www.nutrininos.com.br)  
email: [nutrininos@live.com](mailto:nutrininos@live.com)





## ADOLESCENTES E O USO DA INTERNET

por Renata Lott

A invasão da internet na vida das pessoas foi de forma tão repentina que não houve tempo de criar regras que limitasse o seu uso. E assim...

Um dos maiores desafios dos pais é como criar um espaço e situações que gerem aprendizados em seus filhos. Assim como sua conduta, adequada a família que está inserido e as aptidões necessárias para o convívio em seu meio.

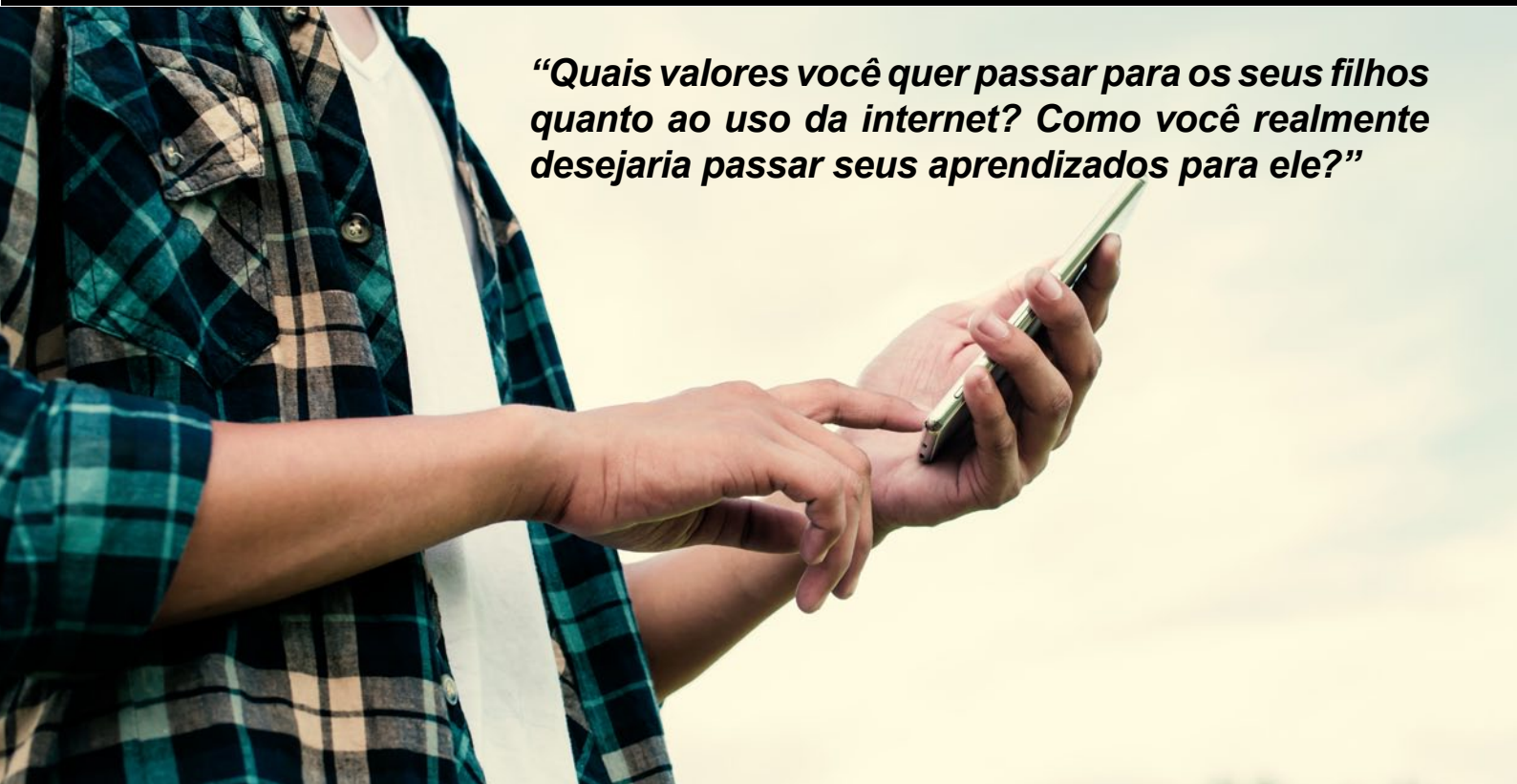
Sendo assim, o que você acredita que está ensinando ao seu filho quando no seu tempo livre fica mais no celular do que conversando com os membros da sua família? Quais exemplos você tem passado para seu filho adolescente? Você tem conversado mais com suas amigas pelo whats ou encontrado com elas? Elas têm frequentando a sua casa? Você frequenta a delas? Ou está cercada de amizades virtuais?

Entende onde quero chegar? Com a correria do dia a dia não percebemos que nós também estamos sendo engolidas pela internet e nos esquecendo de viver presencialmente nossas relações.

Os adolescentes de hoje, nascidos entre 1999 e 2005, são nativos digitais, não conheceram e, muitas vezes, nem conseguem imaginar o mundo sem internet.

Cabe, primeiramente, aos pais apresentar a essa geração os benefícios de um abraço apertado, de uma roda de conversa entre amigos, dos almoços e jantares em família ou com os amigos.

Eu poderia dar dicas como: limitar ao uso de celular aos fins de semana; ter apenas uma smartv em casa, na sala, para que os adolescentes aprendam



***“Quais valores você quer passar para os seus filhos quanto ao uso da internet? Como você realmente desejaria passar seus aprendizados para ele?”***

a dividir e conviver com a escolha do outro; não permitir o uso de celular e computador no quarto e apenas na sala.

São muitas as dicas e orientações que vemos por aí. Mas a verdade é:

Quais valores você quer passar para os seus filhos quanto ao uso da internet? Como você realmente desejaria passar seus aprendizados para ele?

Bem, Mommys, é isso. O início de uma conversa sobre adolescentes e uso de internet. Fiquem atentas aos seus filhos, converse mais... toque mais!

Entrar na Adolescência não é fácil, mas é possível passar por essas novas descobertas de forma mais tranquila, aprendendo a se conhecer melhor.

### **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](mailto:renata@acompanhar.com.br)





Desde 2000  
acompanhando você!

# Acompanhamento e Reforço Escolar

Turma do Para Casa

Alfabetização



Psicologia

Psicopedagogia

Neuropsicologia

Fonoaudiologia

Coaching Vocacional

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

O Acompanhar é um dos parceiros do Clube de Vantagens Mommys

• Alípio de Melo  
31 3474-7693

• Cidade Nova  
31 3564-6597

• Jaraguá  
31 3492-5534

• Pampulha  
31 2531-4302

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

 /acompanhar

 @acompanhar\_

Mais no nosso canal!  
Clique e assista!



*Festas Exclusivas, Celebrações, Festas do Pijama,  
Pic Nic, Mini Wedding, Eventos Intimistas*  
99104-8607 / 99227-8329



# ARRAIAL D'AJUDA ECO RESORT



Fotos: Divulgação

## UM PARAÍSO À BEIRA-MAR

Nada melhor do que um lugar maravilhoso, com muita natureza, com toda a estrutura para podermos descansar da cansativa rotina da vida atual. O Arraial d'Ajuda Eco Resort exhibe sofisticação e bom gosto em cada um dos seus ambientes.

Está muito bem localizado na Costa do Descobrimento, na orla sul de Por-

to Seguro, em frente à praia de Mucugê, à 10 minutos do Aeroporto Internacional de Porto Seguro e a 4km de Arraial D'Ajuda, um dos vilarejos mais charmosos do Brasil, por reunir praias paradisíacas, excelentes restaurantes e lojas modernas ao estilo descontraído e cosmopolita de seus habitantes.



O Resort conta com 164 apartamentos e com gastronomia de alto nível, além de grande variedade de atividades de lazer, como praia junto ao hotel, piscinas em frente ao mar, aulas de yoga, alongamento e tênis; cinema, salão de jogos, sala de leitura, massagem, além de parque aquático à disposição dos hóspedes. É rodeado por belíssimas paisagens e oferece o máximo conforto aos seus hóspedes.

O Lazer infantil possui uma área específica chamada de “Clubinho”, onde são desenvolvidas a maioria das atividades infantis. Com monitores das 9:00h às 22:00h, as crianças entre 4 a 12 anos podem participar de atividades, deixando os pais livres para descanso. As crianças menores de 04 anos também podem frequentar o “Clubinho”, desde que acompanhadas por pais, responsável ou babá.

O Resort funciona no sistema de meia



pensão, com café da manhã e jantar. Comidas deliciosas e variadas para agradar a todos os paladares.

Quem sabe se o próximo destino da sua família não vai ser nesse paraíso?

**Confira o vídeo mostrando o passeio de Mariana Bicalho e sua família em nosso canal do Youtube! Clique para assistir.**



**Arraial D'Ajuda Eco Resort**

**Ponta do Apaga Fogo  
Arraial d' Ajuda - Bahia – Brasil  
Tel: (73) 3575-8500**

**reservas@arraialresort.com.br**





## O MUNDO DE MEL QUE GRAÇA TEM O “MÊSVERSÁRIO”?

Tenho visto muitas mães, pais, postarem fotos de “mêsversário”. Se você não viu ou ainda não sabe o que é; eu explico: surgiu, não sei de onde, mas o fato é que algumas mães comemoram o “mêsversário” de seus filhos, que nada mais é que um “aniversário” mensal.

Assim, no primeiro mês, no segundo mês e assim, consecutivamente, tem uma “mini” festinha. Quem é adepto a esta comemoração justifica que o “mêsversário” é uma celebração das muitas descobertas, medos vencidos, novidades, barulhinhos diferentes, novas conquistas etc.

Para mim, me perdoem quem gosta deste tipo de comemoração, é muita boçalidade. Primeiro porque quando a gente tem filhos, as descobertas, medos, novidades, barulhinhos diferentes, novas conquistas, são comemorados instantaneamente. É só a criança fazer um “brummm” que lá estamos

nós, pais babões, encantados com nossas crias. Segundo porque, no meu ponto de vista, vejam bem, não estou querendo fazer ninguém mudar de opinião, só expondo o meu ponto de vista, se você comemora 11 “mêsversários”, no 12º, que deveria ser o grandioso, uma surpresa para seus filhos, nem graça vai ter.

Até entendo essa vontade, mas, gente, fazer um bolinho (tem algumas mães que fazem até um megabolo todo mês) é muito pra mim. Colocar o menino para cantar parabéns todo mês tira o brilho do primeiro aninho.

Terceira justificativa: vejo fotos dos bolos, balões, etc. Mas não vejo fotos dos brinquedos! Isso mesmo! Se é “mêsversário” tem que ter brinquedo de presente, ué. E não me venham que roupinha é presente. Não é! Roupinha é obrigação. Criança gosta é de brinquedo. Fico pê da vida com adulto que dá roupa ou sapato de presente.

Criança gosta é de brinquedo. BRIN-QUE-DO. Pode ser o mais simples, mas tem que ser brinquedo. Aí tem adulto que justifica: mas ele já tem tanto brinquedo... ou... ele ainda é tão pequeno pra brincar.... Tem mesmo (ou não tem), mas cada brinquedinho tem o seu lugar. E se você está torcendo o nariz e não quer dar brinquedo, deixo uma pergunta: o que você vai dar pra criança quando ela for adolescente ou adulta? Um Transformer, um Playmobil, uma Baby Alive? Porque roupa e sapato a gente dá quando eles estão crescidos. A não ser que os pequenos peçam esses itens, o que no caso do “mêsversário” é praticamente impossível.

E por último, se você é adepta ao “mêsversário”, tem que fazer para sempre então. Porque as descobertas, medos, novidades, barulhinhos diferentes, novas conquistas, não acontecem apenas no primeiro ano. É para sempre.

Apesar de não concordar eu compreendo. Compreendo, mas essa febre acabará tão logo a criança entenda o que é aniversário. A Mel, por exemplo, sempre fizemos festas pequenas para ela. De aniversário, não de “mesversário”. Mas agora, que ela está próxima de completar cinco anos, apesar de o aniversário ser apenas em julho, já tem sua lista de exigências.

A festa tem que ser da Moana (ou se aparecer outra personagem até lá, porque já foi da Ladybug, da Mia, e agora da nova personagem preferida: Moana), o bolo de dois andares, cinco velas: uma para cada personagem, Moana, Ladybug, Elsa, Mia, Cinderela, (para que elas não tenham ciúmes da Moana). Quer um pula-pula e um escoregador de cachorrinho, quer muitos brilhos e luzes e chamar o Miguel, a Sophia, a Tia Lidiane, o José Otávio e a Maria Eduarda, a Maria Clara, a Dra. Virgínia, o gato, cachorro, papagaio...

Pensem bem, mães e pais do “mêsversário”. Imagine se nós, que não fizemos nada, já estamos até o pescoço com tantas exigências, pensem em vocês, que estão alimentando e criando as expectativas de tantas comemorações. Depois, no futuro, a criança vai ver tanta foto de bolo e dizer:

- Antigamente vocês me amavam, tinha aniversário todo mês. Agora não querem nem fazer um bolinho simples pra mim, só porque eu vou fazer 40 e queria uma festa do “karatê Kid”....

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.





Olá Mommys!

Quem não gosta de uma feijoada, não é verdade? Pelo menos eu ainda não conheci. E dormida de um dia pro outro fica melhor ainda!

Aproveitando que o clima já está bem mais ameno e favorável, vamos de feijoada, de uma maneira bem simples de fazer. O segredo é o tempero, ok?

Essa receita é feita com carnes defumadas (compro lá no rei da feijoada no mercado central), mas pode usar as carnes naturais, se preferir.

Agora, difícil mesmo é fazer uma panela pequena, então essa quantidade já é pensando na sobra mesmo.

# FEIJOADA

## Ingredientes

Serve 10 pessoas

### *Para a entrada:*

- 2kg Torresmo de barriga

Corte em tiras e tempere com sal, pimenta do reino, alho e cominho.

Frite em óleo bem quente, disponha em papel toalha, sirva em seguida com limão e molho de pimenta, à parte.

### *Para a feijoada:*

- 2kg feijão
- 2kg lombo defumado
- 1,5kg paio
- 1kg costela defumada
- 1kg carne sol
- 500g bacon
- 1,5kg linguiça defumada
- 2 cebolas
- Louro a gosto
- 1 cabeça de alho
- cheiro verde

*Pra quem gosta da feijoada mais gorda, pode acrescentar pé, orelha e o rabinho do porco.*

Coloque o feijão na água por 3 horas. Reserve.

Corte todas as carnes em pedaços menores, a linguiça e o paio em rodela. Em uma panela de pedra, doure a cebola e o alho picados em um pouco de óleo de soja. Frite o bacon no refogado. Coloque o restante das carnes e o louro para dar uma passada rápida e misturar ao restante.

Em seguida, acrescente o feijão com a mesma água onde ficou descansando e deixe ferver.

Cozinhar no fogo médio/ baixo até chegar no ponto e engrossar. Mexer sempre para não queimar o fundo. Acrescente água sempre que preciso para não secar e deixe apurar. Desligue o fogo, feche a panela e deixe dormir. No dia seguinte é só esquentar.

### **Acompanhamentos:**

#### *Para o Vinagrete:*

- 5 tomates
- 3 cebolas
- 3 pimentões (amarelo, verde e vermelho)
- 1 litro de azeite extra virgem
- 300 ml de Vinagre branco
- Sal a gosto

Pique o tomate, a cebola e o pimentão

em cubinhos bem pequenos.

Em uma vasilha funda misture o azeite, o vinagre e tempere com uma pitada de sal.

#### **A couve:**

- 8 a 10 folhas de couve

Coloque uma folha sobre a outra, enrole formando um canudo. Fatie bem fininha.

Refogue a couve rapidamente em uma frigideira com azeite e bastante alho picado. Tempere com uma pitada de sal.

#### **Molho de feijão apimentado:**

6 pimentas dedo de moça picadas com uma porção do caldo do feijão.

Sirva com arroz branco, farinha de mandioca amarela, couve, o molho de pimenta e laranjas fatiadas em rodela.

Bom apetite!

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





## KARINA MATTAR

**FAMÍLIA É:** meu motivo, minha razão, meu porquê...minha vida!!!

**AMIGOS SÃO:** família que escolhemos.

**DEFEITOS:** grito muito.

**QUALIDADES:** sou extremamente empolgada, vejo oportunidade em tudo!

**NUNCA VOU ESQUECER:** quando meus filhos davam pontapés dentro da minha barriga.

**ADORO IR:** Praia.

**PARA FICAR MAIS BELA:** ser feliz.

**COMERIA TODOS OS DIAS:** chocolate.

**NÃO FALTA NA BOLSA:** chocolate.

**SER MOMMY É:** saber que não estamos sozinhas nessa louca e doce rotina da maternidade.

# MUITO AMOR POR MATRIOSKAS

♥ MOMMYS ♥♥♥

♥ [lojamommys.com.br](http://lojamommys.com.br) ♥



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



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

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

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

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