REVISTA MOMMYS

TUDO SOBRE O UNIVERSO MATERNO E INFANTIL - ED.9 - JUNHO/JULHO 2017

Tudo o que você precisa saber para aplicar o método que educa através do amor e respeito.

TAMBÉM NESTA EDIÇÃO:

- Renata Lott falta sobre a falta de humor na adolescência
- Aline Fraga traz dicas de cuidados para pele, cabelo e corpo no inverno
- Dr Rubens esclarece várias dúvidas sobre o sistema gástrico dos bebês

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

A Vitrine das 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.vitrinedasmommys.com.br

vitrine das 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 Fraga
Aninha Ataíde
Fabiana Carone Assis
Fabiana Cristina
Hatanne Sardagna
Helena Mendes
Júnior Fonseca
Mariana Lacerda
Renata Lott
Vinícius Digênova

Capa:
Foto: Rê Ribeiro

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: Dr Rubens 6
Palavras que alimentam 10
Capa: Disciplina Positiva 12
Mommys em Cena 19
Pedacinhos das Mommys 21
Maternidade e Autoestima 24
Tempo de Celebrar 26
Brincar com Estilo 30
Aconteceu no Mommys do Face 32
Adolescência na Real 36
Cantinho do Papai 38
Perfil Mommy 40

INVERNO GELADO E CORAÇÃO QUENTINHO...

A nossa matéria de capa e a entrevista dessa edição são, literalmente, um carinho nos pais. São tantas informações valiosas, de profissionais super competentes e que amam o que fazem, que a leitura se torna um afago e aquece os nossos corações.

Para nós, mulheres, as dicas da colunista Aline Fraga estão sensacionais. Ela vai fazer todas nós olharmos para o inverno (a estação da preguiça) com outros olhos!

E tem ainda os Pedacinhos das Mommys em clima de festa junina, uma fofura só!

Pra fechar com chaves de ouro, no Perfil Mommy, a blogueira e mommy Tami Halabi. Aproveitem!

MARIANA BICALHO

Adorei!!!Muito boa!!!

Marcela de Miranda Carvalho Moreira

Optei empreender pra poder acompanhar o crescimento dos meus filhos !!!

Não me arrependo em momento algum!

Luana Maia

Adorei a revista! Adorei ver a Larissa Soares lá! Adoro essa mommys!!!

Amanda Viana Marques

Eu amei essa edição da revista! O relato da Priscila Araújo me tocou demais.

E a Mel Bracarense arrasou nas dicas de empreendedorismo.

Viviane de Paula Horta

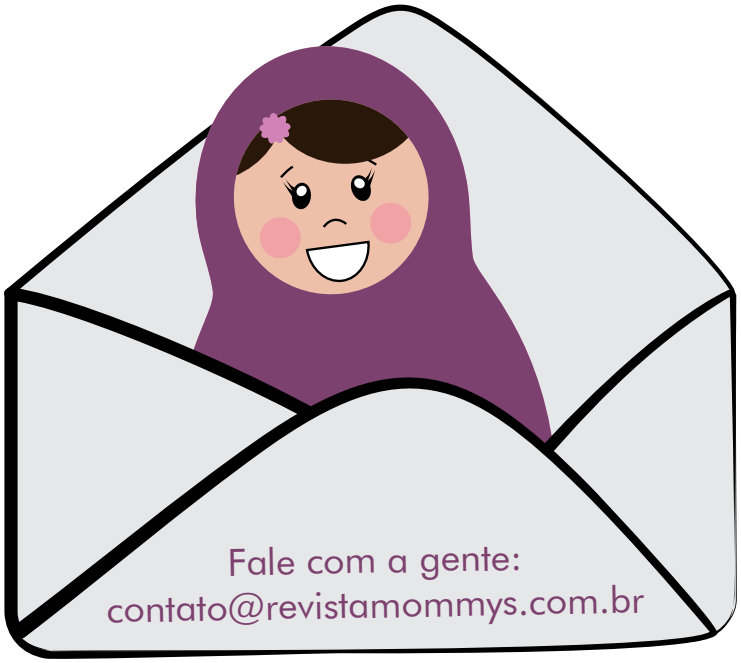


Foto: Divulgação

GASTROPEDIATRA DR. RUBENS RESPONDE AS DÚVIDAS COMUNS A MUITAS MAMÃES

1) Como fazer o diagnóstico preciso e seguro de alergias alimentares em crianças menores de 2 anos?

O diagnóstico preciso de alergias alimentares em crianças menores de dois anos inclui uma detalhada anamnese contendo um recordatório alimentar, associação dos alimentos ingeridos aos sintomas, se a reação é recorrente e observação do intervalo entre a ingestão do alimento suspeito e os sintomas.

Os exames de sangue auxiliam no diagnóstico das alergias denominadas IgE mediadas, porém, mesmo que este venha positivo, ele não confirma a alergia. Ainda, mesmo que este venha negativo, ele também não descarta a possibilidade de alergia, daquelas denominadas não IgE mediadas.

Por essa razão, o teste padrão ouro para alergia continua sendo o teste de provocação com o alimento suspeito duplo cego e controlado por placebo. Este teste consiste na ingestão do

alimento suspeito, controlado por um terceiro - normalmente um nutricionista - sem que o médico e os familiares saibam o que a criança está ingerindo, se é o placebo ou o suspeito.

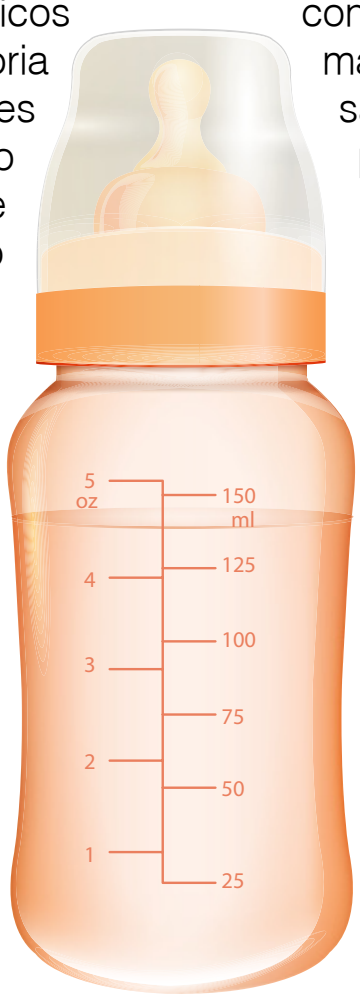
Na prática, o mais utilizado é o teste aberto, onde tanto o médico quanto os familiares sabem o que a criança está ingerindo e, com base nisso, observa-se as reações da criança após a ingestão destes alimentos.

2) Por que ultimamente existem tantos casos de APLV?

Ainda que os favores genéticos sejam responsáveis pela maioria dos casos de APLV, os fatores ambientais que têm contribuído para o aumento dos casos de APLV nos últimos anos, senão vejamos:

O excesso de higiene e de medicações têm sido considerados fatores que predispõem a alergia, pois deixam de estimular algumas células, favorecendo o surgimento de atopia, alergias alimentares e manifestações alérgicas.

Outro ponto associado ao aumento da APLV está na exposição precoce ao leite. O bebê, assim que nasce, está em processo de maturação intestinal e imunológica e a ingestão precoce da proteína pode desencadear todo o processo alérgico.



3) Qual a verdadeira relação entre leite x crises respiratórias?

Muitos estudos já foram feitos sobre este tema e todos falharam em demonstrar que o leite ou os lácteos em geral aumentam a formação de muco. O que ocorre é que a pessoa que possui alergia a proteína do leite de vaca mediada por IgE pode apresentar manifestação respiratória quando em contato com o leite. Dentre estas manifestações as mais comuns são: obstrução nasal, coriza, prurido, espirros e, até mesmo, anafilaxia.

4) Refluxo em bebês: qual o tratamento, quais medicamentos, como fazer para que durmam melhor?

Majoritariamente os bebês apresentam certo grau de refluxo, devendo, portanto, diferenciar se trata-se de um refluxo fisiológico ou patológico. Na maioria das vezes, trata-se do refluxo fisiológico, provocado pela imaturidade do sistema digestório dos nenéns, regredindo esponta-

neamente à medida que o bebê cresce, sem a necessidade de intervenção medicamentosa.

Nos casos de refluxo patológico, pode ser necessária a prescrição de alguns medicamentos, sendo os mais comumente receitados os antiácidos.

Para que a criança que apresenta refluxo durma melhor, deite-a inclinada, com o tronco elevado entre 30° e 45°, posicionando uma almofada sob o colchão, na cabeceira do berço. Essa posição estimula o bolo alimentar a fazer o caminho natural, dificultando a regurgitação.

5) Meu bebê faz muito esforço para evacuar, isso é normal? Até quantos dias um bebê que se alimenta apenas de leite materno pode ficar sem evacuar?

Um fenômeno comumente encontrado no recém nascido e no lactente abaixo de 6 meses é a disquezia intestinal que consiste no grande esforço para evacuar associado a choro intenso antes da evacuação, durando mais de 10 minutos, sem outra condição patológica e não apresentando fezes ressecadas. A disquezia do lactente é um sintoma normal em bebês pequenos, mas frequentemente é confundida com a "prisão de ventre".

Em relação ao tempo, os pais devem ter em mente que, um bebê que se alimenta exclusivamente de leite materno pode ficar de 7 a 10 dias sem evacuar, sem que isso seja considerado um problema.

6) Por que o intestino que sempre funcionou normalmente muda com o desfralde? PEG 4000 vicia? Existem manobras para diminuir a constipação intestinal em crianças?

Em primeiro lugar, é importantíssimo respeitar o tempo da criança para o processo desfralde, podendo a fralda do dia ser retirada normalmente entre 2 e 3 anos. Comportamentos como esse de reter as fezes são comuns, principalmente pelo fato da criança não estar preparada para este processo. Logo, antes de iniciar o desfralde é necessário observar os sinais do seu filho para concluir se ele está pronto para este processo ou se ainda não.

O PEG 4000 não vicia o organismo e tem melhor efeito no intestino da criança do que outros laxativos.

Como forma de diminuir a constipação em crianças deve-se manter uma alimentação rica em fibras solúveis e insolúveis, ofertar a quantidade adequada de líquidos para a idade da criança e incentivar a prática de atividade física apropriada para a idade.

7) Por que tantas crianças soluçam tanto, mesmo depois dos 2 anos?

É normal bebês soluçarem bastante, em função de uma falta de coordenação do diafragma, que ainda é imaturo.

Muitas vezes a posição da amamentação ou da mamadeira faz com que o bebê engula muito ar, possivelmente desencadeando soluços. Normalmente, até 1 ano de idade a frequência desses soluços devem diminuir. Logo, a criança que após os 2 anos apresenta soluço com frequência, deve ser avaliada pelo pediatra para que este possa excluir causas gastrointestinais.

8) Antibiótico x Diarreia: como evitar esta combinação que tanto afeta as crianças?

É comum o indivíduo apresentar diarreia durante o uso de antibiótico. A melhor estratégia para combater a diarreia causada pela ingestão de antibióticos é utilização de probióticos, que podem ser receitados pelo pediatra, juntamente com o antibiótico.

9) Até quanto tempo do bebê devemos colocá-lo para arrotar após as mamadas?

Os responsáveis pelo bebê devem colocá-lo para arrotar até a fase em que este conseguir arrotar sozinho. Normalmente, esta fase coincide com a época em que a criança começa a sentar, variando entre os 5 e os 7 meses.

10) Por que algumas crianças sempre enjoam e acabam vomitando quando viajam de carro, ônibus, avião, mesmo não tendo comido nada diferente e até mesmo de estômago vazio?

Trata-se de um distúrbio conhecido como cinetose. Ocorre quando o corpo está parado e o entorno está em movimento ou o inverso, já que, para que o corpo possa se orientar, o sistema nervoso central combina as informações transmitidas pela visão, pelo tato e pelo labirinto. Contudo, se houver conflito no registro dessas informações, ele pode reagir desencadeando a cinetose e, consequentemente, os enjoos e vômitos.

Foto: Divulgação

Dr. Rubens Cardoso do Nascimento Junior
CRMMG 50102

Pediatra e Gastroenterologista Pediátrico
Pós Graduado em Nutrologia
Gastroenterologista pediátrico do Hospital Felicio Rocho. Sócio do Faz Bem Instituto da Criança. Pai da Luiza, de 1 ano e 7 meses.
(31) 3275-2475 | drrubens@fazbem.med.br

O JULGAMENTO NOSSO DE CADA DIA

por Hatanne Sardagna

Bom senso.

Define algo tão óbvio e, ao mesmo tempo, tão relativo e subjetivo.

Como saber se o "bom senso" do outro é o mesmo que o seu? Como saber os limites do razoável para outra pessoa?

Se fosse um conceito igual para todos, não haveria tantas regras, proibições e até mesmo permissões para tudo, o tempo todo, em qualquer lugar.

Na vida relativizamos tudo tendo um ponto de referência. A família, a escola, a sociedade que crescemos, os amigos, a cultura, as dificuldades que passamos para conseguir algo.

Como mães, nossas referências são mulheres que admiramos, que vemos como exemplo de dignidade e fortaleza: nossas próprias mães, avós, tias, professoras, amigas.

Neste sentido, o bom senso, tal como o concebemos, não existe.

Ele é relativo e muito particular de cada um.

Sua referência de infância pode ser um lar desestruturado, ou uma criação muito rígida, talvez sem os pais. Ou de pais superprotetores, de pobreza extrema, ou de tudo muito fácil. Como pessoas que cresceram em realidades tão distintas terão o mesmo conceito de bom senso?

Ele permeia a máxima de que "tudo que não é proibido é permitido". A partir daí cada um sabe do seu.

A resposta é simples: o que você não gostaria que fizessem com você?

Colocado isso, como podemos, então, tentar dissipar toda e qualquer polêmica quando o ingrediente principal seja o dito bom senso (ou a falta dele)?

A resposta é simples: o que você não gostaria que fizessem com você?

Empatia, mães. Para tudo nesta vida.

Coloque-se no lugar da outra: eu gostaria de ouvir isso, de ser tratado assim, de ter que lidar com essa situação, de receber este tipo de julgamento de uma pessoa que mal conheço? Ou até de uma pessoa próxima, o que dói ainda mais?

É um exercício diário. Pare, pense, analise, olhe para o lado.

Por trás de cada bebê tomando refrigerante, de cada filho único, de cada filho se sentindo preterido por causa do irmão mais novo, de cada bebê pequeno em escolinha, de cada carreira deixada de lado, de cada birra em público, de cada grito num momento de stress extremo...existe uma mãe fazendo o melhor que pode.

Vamos nos unir. Vamos oferecer o ombro, um abraço, um café. Vamos lembrar que existem mães sem ajuda. Com menos dinheiro. Com menos tempo. Com mais problemas. Com filhos especiais. Com maridos que não ajudam. Sem maridos. Que tal um exercício de nos colocarmos no lugar da outra, por um dia que seja?

Gentileza e empatia.

Vamos levar isso pra nossa vida?

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

DISCIPLINA POSITIVA

Tudo sobre essa filosofia de Educação

Dra Juliana Cordeiro

Foto: divulgação

Quantas vezes temos dúvidas se estamos agindo corretamente com nossos filhos? Quantas vezes nos perguntamos se fomos muitos duros ou se fomos muito permissivos? A Dra. Juliana Cordeiro, médica pediatra e maior disseminadora da Disciplina Positiva em Belo Horizonte, também se questionava sobre isso na educação de seus próprios filhos.

Um dia, cansada com o ambiente difícil dentro de casa, com muitas brigas dos filhos de 16 e 14 anos, recorreu ao Google e começou a pesquisar tudo sobre uma forma de educação que não utilizasse o autoritarismo, o castigo e gritos para se ter sucesso na criação dos filhos. Foi aí que descobriu a Disciplina Positiva e se apaixonou. Fez inúmeros cursos, começou a aplicar dentro de sua casa, teve muito sucesso e, daí, surgiu a vontade de levar conhecimento ao maior número de pessoas possíveis.

A Disciplina Positiva surgiu há mais de 100 anos, através de dois psiquiatras vienenses: Alfred Adler e Rudolf Dreikurs. Eles acreditavam e defendiam a ideia de que toda criança deve ser tratada com respeito e que elas precisavam ser encorajadas. Já diziam, desde aquela época, que os adultos deveriam ser modelo de um agir respeitoso e amoroso, pois as crianças só poderiam ser respeitosas e carinhosas se os adultos ensinassem isso a elas.

Jane Nelsen, psicóloga, educadora e autora do livro Disciplina Positiva foi a maior difusora dessa filosofia. Ela criou os critérios e as principais ferramentas para aplicar a Disciplina Positiva.

DISCIPLINA POSITIVA: 5 CRITÉRIOS

CONEXÃO: Ajudar a criança a sentir que pertence à família/escola e sentir-se importante – olhe nos olhos;

RESPEITO MÚTUO: Ter firmeza e gentileza, ao mesmo tempo – coloque-se no lugar da criança;

EFETIVO A LONGO PRAZO: Ensina que a felicidade mora dentro e que a empatia deve ser um exercício diário – valide os sentimentos da criança;

HABILIDADES SOCIAIS E HABILIDADES DE VIDA: Respeito, amor, empatia, autoconfiança, solidariedade, autocontrole e resiliência – demonstre seus sentimentos para a criança;

DESCOBRIR AS CAPACIDADES DA CRIANÇA: Encorajar o uso construtivo do poder pessoal e autonomia – encoraje a criança sempre a encontrar soluções para os próprios problemas.

Dra. Juliana Cordeiro dá uma dica valiosa para inserir a Disciplina Positiva em nossos lares: auto transformação.

Primeiro você tem que se transformar, mudar seus paradigmas, ou seja, mudar a ideia de que a educação autoritária ou permissiva estão certas. Temos que ser sempre firmes, mas gentis.

Conseguimos colocar regras em nossas casas sendo gentis com os nossos filhos. Todos os pais são capazes de colocar em prática a Disciplina Positiva. Alguns pais já tem essa essência do agir respeitoso com os filhos, outros já trazem de casa a educação autoritária (com gritos, castigos, palmadas) que receberam, mas, diante de todo o embasamento científico, comprovado que funciona realmente – podemos citar, como exemplo, a Dinamarca, que utiliza, há 40 anos, a Educação Positiva, e é considerado o país mais feliz do mundo, fica fácil perceber que o educar respeitoso com os nossos fi-lhos é a maneira mais certa de termos um mundo mais pacífico, mais seguro, mais feliz.

"Acredito que a Disciplina Positiva seja a única forma de mudar o mundo, mudar a humanidade. Mundando dentro de nossas casas, mudando nossas atitudes, mudamos nossos filhos, que acabam por mudar os amigos e isso vai se disseminando, porque o bem se espalha muito mais rápido que qualquer mal", afirma a pediatra Juliana Cordeiro.

Nossos filhos merecem a nossa melhor versão. Nada na vida terá importância se falharmos na educação de nossos filhos.

Foto: Camille Toledo

"EU PRECISAVA ENSINAR E ELAS PRECISAVAM ENTENDER"

Resumo a disciplina positiva com uma frase: "Quisera eu ter conhecido há 10 anos, quando nasceu o meu primeiro filho". Minha experiência com ela vem da necessidade de encontrar uma maneira de lidar com minhas alunas (de 2 a 6 anos).

Quando comecei a dar aula, olhava para aquelas pequenininhas e percebia o quanto uma era diferente da outra, cada uma com uma história de vida. Daí vi que a forma como eu tratava uma criança, não podia ser a mesma que eu tratava a outra. Se com uma eu podia ser

mais firme, com a outra poderia leva-la às lágrimas, com apenas um olhar que repreendia. Parei, refleti e precisava encontrar um caminho para que tudo flu-ísse bem. Eu precisava ensinar e elas precisavam entender. Precisava ser respeitada e precisava respeitá-las. Nem 8 nem 80. O meio termo seria o ideal.

Comecei a aplicar, então, a disciplina positiva. Antes de começar a aula, sempre faço uma roda para me aproximar delas, conversar, reforçar os nossos combinados e o que esperamos daquele dia. Fixo os limites com firmeza, através dos combinados. Elas precisam entender que as ações delas interferem diretamente na aula, que precisam participar e colaborar para que tudo funcione. Por exemplo: se uma criança está correndo em sala, digo: - Bailarinas (sempre no plural), pode correr em sala? Ela vai entender o recado e não é preciso que eu a repreenda diretamente, nem pelo nome, constrangendo-a. Critico a ação, jamais a criança.

Trabalho muito a autoestima delas. Crianças adoram acertar, ama fazer bonito e, quando tem reconhecimento, tem grande ganho no desenvolvimento. A autoestima delas está sempre elevada dentro de sala.

Sempre cumpro o cronograma que desenvolvo e o apresento dentro de sala. Converso sobre ele logo no início, o que acaba tirando a ansiedade do que está por vir, além de estabelecer uma relação de confiança entre nós. Elas sabem que o que falo, cumpro. Dialogo sempre e procuro me colocar no lugar delas, porque quando nos permitimos essa troca, aprendemos muito mais do que ensinamos.

Cada aula me deixa com mais vontade de encontrá-las mais uma vez e, quando encontro, abraço, beijo, dou colo, porque é isso que nos move: o amor. Digo sempre que se não for pra sair da minha aula feliz, melhor que nem faça balé. Esse é o meu objetivo, minha recompensa: Bailarinas felizes.

Faço parte e estou presente em uma etapa importante da vida de cada uma delas e faço questão que as recordações delas sejam as melhores possíveis.

(...)

Fabiana Carone Assis
Professora de dança

"QUANTO MAIS EU ESTUDAVA, MAIS EU ME ENCANTAVA"

Conheci a disciplina positiva há 3 anos, quando estava no meu mestrado. Naquele momento, realizava avaliações do desenvolvimento neuropsicomotor em crianças nascidas prematuras até os 7 anos de vida, no Hospital das Clínicas.

Durante as consultas, comecei a perceber que um dos aspectos do desenvolvimento que mais preocupavam os pais eram as questões de comportamento. Eles ficavam muito felizes, claro, em ver seus filhos se desenvolvendo de maneira saudável, mas queriam entender melhor como lidar com birras, limites, brigas entre os irmãos, ciúmes e situações desafiantes. Foi então que percebi minha orientadora, sugerindo a estes pais, estratégias que me pareciam realmente eficientes e baseadas em estudos sérios. Descobri a Disciplina Positiva. Minha vida profissional nunca mais seria a mesma. Passei a estudar o material que ela me sugeriu e a buscar mais e mais informações, e, quanto mais eu estudava, mais eu me encantava. Ao mesmo tempo, quanto mais eu aplicava com os pais e com as próprias crianças nas consultas, mais ainda eu via que funcionava.

Os pais viam, em situações de conflito, dentro do consultório, que eu usava estratégias diferentes e que elas, realmente, levavam as crianças a se comportarem diferente também. De lá pra cá, sigo praticando a Disciplina Positiva com famílias de crianças que participam do projeto Cuidar&Crescer Juntos, parceria do Hospital Sofia Feldman e da UFMG, desde 2015, no qual atualmente faço meu Doutorado. Uma das intervenções do projeto é realização de grupos de pais voltado para orientação quanto ao desenvolvimento (de 2 meses a 2 anos de idade) e, em todas as etapas, falamos sobre questões de comportamento e como os pais podem ajudar e colaborar com os filhos baseando na Disciplina Positiva. Percebo que os pais, ao ouvirem as estratégias sugeridas, se surpreendem com a possibilidade de lidar com os desafios sem usar punição e sem serem permissivos. A descoberta de que existe um meio termo, um caminho do equilíbrio, de empatia e compreensão das necessidades da criança, faz com que eles se abram às possibilidades de lidar com a criança de maneira diferente da qual seus pais e avós lidavam.

Ao olharem para a criança com o entendimento de "Porque ela está agindo assim?" ou "Qual será a necessidade por trás desse comportamento?" eles têm a oportunidade de aprofundar sua relação e vínculo com ela e olhar além do que o comportamento mostra, olhar profundamente para a necessidade e se reconectar com a criança.

Utilizo a Disciplina Positiva nos meus atendimentos individuais, nas consultorias que presto em escolas infantis, nas palestras e cursos que dou. Não tenho dúvidas do quanto é transformador para os adultos perceberem que não precisam se afogar num mar de punições, castigos, brigas, e na indiferença.

Quando faço mediação de grupos de estudos em Disciplina Positiva, vejo, a cada semana, pais se abrindo a uma nova realidade de conexão e afeto que até então não haviam experimentado. É maravilhoso fazer parte desse processo incrível ao lado dessas famílias e eu me sinto extremamente honrada carregando essa missão.

Mariana Lacerda
Terapeuta Ocupacional

FERRAMENTAS DA DISCIPLINA POSITIVA PARA USAR COM OS SEUS FILHOS:

- Conectar antes de corrigir
- Seja firme e amável, ao mesmo tempo
- Decida o que você vai fazer
- Distraia e redirecione; ensine o que a criança o que PODE fazer; o SIM em vez do NÃO
- Encoraje e enfatize o esforço e o progresso, não apenas o resultado
- Cantinho da regulação emocional, em vez de cantinho do pensamento
- Crie rotinas saudáveis
- Sempre incentive a autonomia
- Promova o contato com a natureza e brincadeiras livres
- Reserve um tempo para o ensino de novas habilidades

- Use perguntas do tipo “o que?” e “como?” para despertar comunicação e curiosidade
- Ofereça opções de escolha (limitadas e de acordo com as necessidades)
- Utilize comandos simples e diretos
- Pratique a escuta ativa
- Incentive a cooperação
- Crie brincadeiras, conte histórias, utilize medidas lúdicas para ensinar o enfrentamento de novos desafios
- Faça tarefas, trabalhos de casa em conjunto
- Peça ajuda
- Cuide de você mesmo, de sua saúde física e mental
- Dê muito colo, abraços, olho no olho e carinho

Fonte: @pedagoganapratica

ACOMPANHAR®
Desde 2000 acompanhando você!
Acompanhamento e Reforço Escolar
Turma do Para Casa
Alfabetização
Organização
Melhor Desempenho Escolar
Desejo de Aprender
Autonomia
Autoestima
Superação das Dificuldades
Psicologia
Psicopedagogia
Neuropsicologia
Fonoaudiologia
Coaching Vocacional
O Acompanhar é um dos parceiros do Clube de Vantagens Mommys
• Alípio de Melo 31 3474-7693
• Cidade Nova 31 3564-6597
• Jaraguá 31 3492-5534
• Pampulha 31 2531-4302
acompanhar.com.br
/acompanhar
@acompanhar_

PALESTRA COM DRA JULIANA CORDEIRO

Aconteceu, no dia 1º de Julho, no buffet Carrossel, a incrível palestra sobre Disciplina Positiva com a médica pediatra e estudiosa dessa filosofia, Dra. Juliana Cordeiro. A palestra foi maravilhosa e tocou vários corações das mommys que estavam presentes.

Fotos: Fabiana Cristina

MOMMYS E VIVARA

No dia 7 de julho, o Mommys e a Vivara do BH Shopping se juntaram pra fazer um encontrinho muito legal e cheio de supresas. Foi uma linda oportunidade para mommys se verem e poderem adquirir berloques novos. Não perca o próximo evento!

FESTA JUNINA

Envie para o e-mail **contato@revistamommys.com.br**
junto com seu nome, nome e idade do seu filho.

DEIXE O SEU EVENTO COM A TOP 10!

TOP 10 marketing&promoção

- Garçom
- Barman
- Animador
- Segurança
- Porteiro

DIVULGAÇÃO EVENTOS PROMOÇÃO

☎31 3498-1010

Rua Rita Marcelina, 565 - B. Boa Vista
Belo Horizonte - MG

www.top10mkt.com.br

A família aumentou e você precisa se mudar para um lugar maior?

Descomplique e alugue um imóvel com a Lockey, de forma simples e com poucos cliques!

lockey

Não precisa deixar os pequenos sozinhos para procurar, pois tudo é feito online.

- Visualize os imóveis com fotos profissionais e imagens em 360º
- Agende uma visita, faça uma proposta e assine o contrato pelo nosso site, sem precisar ir até a imobiliária
- Poupe tempo e agende a visita apenas no imóvel que realmente gostar
- No dia da visita, um agente Lockey encontrará com você no imóvel escolhido, ou seja, não precisa pegar chaves e deixar documentos como garantia
- Aqui você não precisa de fiador e o seguro fiança é por nossa conta, sem pagar nada mais por isso
- Cuidamos de toda a burocracia para você assim que a documentação for aprovada

Mais conforto e segurança para você e sua família!

lockey

Acesse:

www.lockey.com.br

/lockeyweb

INVERNO: A ESTAÇÃO DA RENOVAÇÃO

Por Aline Fraga

Há quem diga que, no inverno, não precisamos nos preocupar com a aparência, que ficamos mais "cobertas" e que, sendo assim, podemos relaxar, comer o que nos dá na telha, além de não nos preocuparmos com a proteção solar e ainda lavar menos os cabelos. Ledo engano!

O inverno é a melhor época para dar aquele gás extra para a atividade física, para renovar a pele, para cuidar dos cabelos. Vamos por partes.

Na minha opinião, o inverno é a melhor época para fazer atividade física. É claro que é mais difícil sair da cama, criar coragem e sair da inércia, mas o ato em si é muito mais prazeroso, com menos desgaste e menos suor. Eu amo isso, sem contar a sensação de mandar o frio embora e ainda assimilar o velho ditado: é no inverno que conquistamos o bumbum do verão.

Já os cabelos, no inverno, tendem a ficar mais ressecados e o couro cabeludo pode descamar e cair. Vale apostar em hidratações, cortes, descansar das mechas e investir em produtos fortificantes. Eu estou apaixonada pelo Vb5 da, Ambar, vale a pena.

E a pele? Essa é a melhor parte. O inverno é a melhor época do ano para tratar e cuidar da pele do corpo inteiro. Devido a baixa exposição solar em razão das baixas temperaturas, essa é a estação do ano mais indicada pelos médicos para fazer intervenções mais invasivas para tratar manchas, flacidez, estrias, cicatrizes de acne, marcas de expressão, além de ser a melhor época para usarmos tratamentos com ácidos um pouco mais potentes.

Atualmente, existem no mercado uma infinidade de tratamentos super eficientes, de todos as faixas de preços

É aquela velha história: seja você a própria mudança que deseja ver na vida e no espelho. O espelho apenas reflete a imagem de suas escolhas.

e para todos os tipos de pele. Os meus preferidos para o inverno são os peelings físicos e químicos para manchas, e microagulhamento para estrias e flacidez.

E não pense que não é necessário aplicar o seu santo protetor solar diário. O sol nasce para todos, e os raios UVA e UVB também, portanto, como eu digo na clínica, protetor solar é um hábito de saúde, tal como escovar os dentes. Acordou, escovou, passou! Todos os dias, sem nenhuma exceção.

Vale investir também em máscaras hidratantes ricas em vitamina C e A para favorecer os tratamentos de inverno.

Então, como eu sempre digo, chegou a estação da renovação, do preparo, do reparo e da mudança. É aquela velha história: seja você a própria mudança que deseja ver na vida e no espelho. O espelho apenas reflete a imagem de suas escolhas.

Para saber mais, acesse as redes sociais e fique por dentro de muitas novidades. Se você tem uma dúvida, uma crítica ou uma sugestão escreva para mim: contato@alinefraga.com.br.

Para agendamentos e consultorias: (31) 98986-1925 ou via direct.

Aline Fraga

30 anos, mãe de 2, empresária, Especialista Máster Internacional em micropigmentação, bacharel em Estética e Cosmética pela Universidade Salgado de Oliveira, pós-graduada em Estética e Cosmetologia pela Universidade Gama Filho, apaixonada por atividade física, vida saudável, culinária fit e, é claro, maternidade.

Redes sociais:
Instagram: @alinefragaestetica;
Snapchat: alinefragastec

O PRIMEIRO PASSO PARA UMA VIDA MAIS LEVE

Por Aninha Ataíde

Sabe aquela pessoa que está sempre reclamando? Sabe isso de muro das lamentações ***full time***? Reclamar. Taí um comportamento que não atrai nada de bom.

Já li alguns estudos que defendem (e muitos comprovam de fato) que pensar positivo faz com que nosso corpo emita ondas eletromagnéticas mais velozes. E pasme: essas ondas refletem em nossa conduta, nossa postura e nossos novos sentimentos. Um looping eterno de good vibes. É o que dizem. E veja, se você parar para pensar, quantas vezes o simples acreditar faz com que tudo se torne mais suave, fluido. A fé move montanhas, minha amiga. E não sou eu que estou falando isso.

Me diga a verdade, e longe de mim bancar a Poliana, (a do mundo cor-de-rosa, ok? Nada pessoal com as amigas Polianas. rs), mas tem sentimento mais gostoso do que estarmos rodeadas por pessoas positivas? Dentro do bom tom de realismo, claro, as pessoas positivas tendem a ser mais felizes, acredita? E felicidade é contagiante.

Quem nunca começou a rir em uma situação x, apenas porque viu outras pessoas rindo? É natural. É bom. É saudável. (E eu adoro! rs).

Sabemos que nem sempre escolhemos as pessoas do nosso convívio. Temos as nossas escolhas, mas muitas pessoas são engolidas a seco mesmo. Acontece. Vida real essa de ser adulta. Agora, na data mais especial do ano – sim, estou falando do nosso aniversário - temos a oportunidade de escolher as melhores pessoas para compartilhar esse momento ímpar.

E sobre estar rodeada por pessoas positivas e felizes, tendo a dizer que faz parte do looping eterno que falei agora mesmo, e sobre como isso nos

afeta positivamente.

Recentemente comemoramos o aniversário da minha filha. Ela completou 6 anos, (wow, como passa rápido! E não é uma frase lugar comum, viu? Voa mesmo! rs), e fizemos uma comemoração mais intimista para ela.

Parabéns, alegria, brincadeira, conversa. Tudo maravilhoso e alegre, do jeitinho que a gente ama. Mas o que me fez refletir e sentar hoje para escrever para você foi o sentimento de gratidão explicitado por ela no pós-festa. Ela, com toda a sua maturidade e graça, me contou espontaneamente que tinha ficado muito feliz com a comemoração. Feliz por ter seus amiguinhos todos ali, abrindo mão do seu tempo para festejarem com ela. Feliz por ter amigos e saber que pode contar com eles.

Um sentimento de gratidão que independentemente da idade traz um brilho nos olhos e aquece o coração de uma maneira única e muito legítima. Alimenta a alma e nos ajuda a conduzir uma vida mais leve.

Aninha Ataíde

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

Venha se divertir com a gente!!!

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**

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.

Apresente esta página e ganhe 20% de desconto

MINAS FASHION KIDS

Por Helena Mendes

Olá ,

Nesta edição, vou contar um pouquinho do maior evento de moda infantil de MG: o Minas Fashion Kids, que ocorreu nos dias 20 e 21 de maio, no Hotel Ouro Minas.

A tendência mundial chegou em Minas Gerais, num grande evento de moda para pequenos fashionistas. Foi idealizado e realizado pela querida Patricia Guerreiro, que nos recebeu de braços abertos para essa linda cobertura.

Dessa vez, não desfilei. Fiquei de fora para cobrir tudo para as Mommys e filhotes. E como tem mommys em todos os lugares, no maior evento de moda kids nao seria diferente, né? Encontramos muitas mommys e seus pequenos que iriam desfilar nos dois dias de uma super produção para marcas e lojas consolidadas no mercado.

Além disso, o MFK teve seu lado solidário, sob a hastag #juntossomosmaisfortes foi possível ajudar instituições de caridade e levar conforto e esperança a quem precisa.

No primeiro dia, aconteceu o desfile das Lojas, tendo início pela Chiquinhos Baby. Inclusive, o meu look do primeiro dia é de lá!

Já no segundo dia, o desfile foi para griffes mais conceituadas no país, com a presença de muitos famosos como Rogério Flausino, Felipe Tito, jogadores de futebol, como Leonardo Silva (que até deixou um recadinho para as Mommys no Instagram). Não podemos deixar de mencionar também o Leandro Guerreiro. Tudo isso orquestrado pela linda e querida Beta Figueiredo, mestre de cerimônia.

Um evento com padrões internacio-

nais, que entrou pra ficar no calendário da moda infantil em Minas Gerais. Um evento que é a cara das mommys, afinal, ajudar o próximo e falar de moda infantil é assunto e prática diária no grupo, né?

Espero que, no próximo, eu possa desfilar e registrar tudo mais uma vez.

Obrigada Minas Fashion Kids! Foi lindo demais e já estou ansiosa, sonhando com os próximos!

Obrigada Patricia e família Minas Fashion Kids por todo acolhimento a mim e a todas as Mommys.

Helena

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

Instagram: @helenamendesoficial

Fotos: @fernandasamotta @luissoaresfotografia @fernandaramosfotografia @gisellekalilphotos @michelle_santosfotografia @vanessa_brandhuber_fotografia Camila Normandes

DESCOBRI MINHA PRIMEIRA GRAVIDEZ DE UMA FORMA ESPECIAL

Por Fabiana Cristina

Fotos: Acervo Pessoal

Aos 22 anos descobri uma endometriose bem avançada. Após o diagnóstico, o médico já me encaminhou para uma cirurgia, a fim de retirar parte do ovário comprometido. Foi um baque pra mim, pois sempre fui bastante medrosa e, além disso, comecei a lidar com a possibilidade de uma infertilidade causada pela doença. Sou filha única, perdi minha mãe (com quem eu tinha uma relação de muito amor e dependência) aos 17 anos e, depois desse episódio, cresceu dentro de mim a vontade de ter filhos e constituir uma família (de preferência grande).

Meu médico, desde o início, sempre me incentivou a tentar uma gravidez após a cirurgia. Segundo ele, além de a própria gravidez servir como um "tratamento" para a endometriose, quanto mais eu adiasse, maior seria a dificuldade em conseguir.

O caso é que, no auge dos meus 20 e poucos anos, com pouco tempo de formada e namorando há aproximadamente 2 anos, essa possibilidade não existia na minha cabeça. Após a cirurgia, o ideal seria tentar a gravidez, porém optei pelo tratamento que durou 1 ano e me induziu a uma menopausa artificial (com todos os sintomas clássicos, inclusive os famosos "calores").

Durante o tempo de tratamento, fui trabalhando na minha cabeça a ideia de antecipar os planos da gravidez. Conversei bastante com meu marido

(que na época era namorado ainda) e, apesar de saber as dificuldades que teríamos, ele me apoiou e entendeu meus motivos. Como estávamos muito certos de que queríamos ficar juntos e construir uma família, resolvemos parar com o anticoncepcional.

Quase um ano se passou desde que parei de tomar o remédio e, apesar da tensão com a expectativa da gravidez num momento desestruturado da minha vida, meu medo de não conseguir engravidar era bem maior. Chegou num ponto em que eu via as mulheres grávidas na rua e ficava triste, pensando que aquilo realmente não seria pra mim. Pensava que meu destino era seguir sozinha e tinha muito medo dessa solidão.

Como a gravidez não aconteceu, meu médico optou por realizar uma nova cirurgia. Eu não queria de forma alguma passar por ela novamente mas, como não havia outra alternativa, agendamos. Como eu não estava prevenindo uma gravidez, ele deixou comigo um pedido de exame para ser feito um dia antes da cirurgia. Caso desse positivo, obviamente ela seria desmarcada.

Um belo dia, faltando menos de uma semana para a cirurgia, eu estava indo de ônibus para o trabalho. Uma senhora, sentada atrás de mim, me cutucou. Achei que ela iria me pedir uma informação, porém o que ela disse me fez arrepiar da cabeça aos pés:

- Minha filha, quero te dizer que seu ventre é abençoado!

Fiquei atônita, tremendo igual vara verde. Perguntei a ela porque estava me dizendo aquilo, se ela era espírita e quem havia pedido para ela dizer (a primeira coisa que me veio à cabeça foi um recado da minha mãe, claro).

Ela me respondeu que era evangélica e que Deus estava pedindo para que ela me desse aquele recado, para me dizer que meu ventre era abençoado e que meu filho era promessa Dele. Disse ainda:

- Eu não sei porque estou te dizendo isso, não sei se você está grávida.... Sim, você está grávida, minha filha. Acredite, você já está grávida! Seu ventre é abençoado e seu filho é promessa de Deus! Sei de tudo o que você já passou na sua vida, sei de tudo o que você já sofreu. Seu filho está vindo para te ajudar. Acredite, você já está grávida!

Agradeci a ela e desci do ônibus desesperada e sem saber o que pensar. Com o pedido do exame de gravidez na bolsa, fui praticamente direto ao laboratório para fazê-lo e confirmar tudo o que aquela mulher que eu não conhecia disse.

Quando peguei o resultado, imagine qual foi minha surpresa ao me deparar com a resposta: NEGATIVO. Fiquei confusa, mas na minha cabeça não parava de martelar a frase "ACREDITE, você JÁ está grávida!

Dessa forma, liguei pro meu médico explicando a situação e optei por desmarcar a cirurgia, por segurança.

Quinze dias depois refiz o exame e o resultado foi POSITIVO! Não tive nenhuma relação nesse período, pois queria confirmar a veracidade do recado que recebi. Realmente, aquela senhora estava certa, eu já estava grávida! Se ela não tivesse me avisado, eu teria feito o exame um dia antes, que daria negativo por estar muito no início, e seria submetida à cirurgia.

Sou muito grata a Deus por essa revelação e não tenho dúvidas sobre o quanto sou abençoada. Hoje meu príncipe Davi tem 8 anos e é um menino sensível, inteligente e muito carinhoso. Mariana, de 4 anos, veio depois, de forma totalmente inesperada para completar a família e multiplicar nossa alegria e amor. Somos uma família muito unida e feliz!

ANDA LOGO Biel #2

BIEL é portador de epilepsia e paralisia cerebral. Toda a renda dos ingressos será revertida para tratamentos e medicações.

17 SET 2017, DE 13H ÀS 20H

ANIMAÇÃO INFANTIL
DANIELA GONÇALVES

VINGADORES DO BEM

PROGRAMAÇÃO COMPLETA:
sympla.com.br/andalogobiel

SORTEIO DE BRINDES

FOOD TRUCKS

PONTOS DE VENDA :
A Autêntica
Sympla
Babychó (dinheiro)

VALOR: R$50,00

LOCAL:
A autêntica
Rua Alagoas, 1172 - Savassi.
Informações: (31) 99641-2076

/andalogobiel

@andalogobiel

O HUMOR, OU A FALTA DELE, NA ADOLESCÊNCIA

por Renata Lott

Hoje meu filho adolescente não quer conversa... Fui perguntar se quer suco ou achocolatado no café da manhã e ele veio com três pedras na mão dizendo que eu sei que ele só toma achocolatado e só pergunto para irritá-lo. O que aconteceu? Ontem sentamos na frente da TV, vimos um filme juntos e até conversei com ele sobre nosso dia. O que pode ter acontecido à noite para ele acordar tão agressivo comigo?

Já aconteceu algo parecido com você?

Não se preocupe. Não é só com o seu filho e o problema dele não é VOCÊ!

Tudo tem a ver com o cérebro adolescente. Há poucos anos, pesquisas demostram os diferenciais do cérebro adolescente. Acreditávamos que, na adolescência, o cérebro já estava em total formação e que o verdadeiro vilão eram os hormônios. Os hormônios na adolescência estão sim, a mil por hora, mas o nosso grande desafio é compreender como o cérebro de nossos adolescentes está nessa fase e como agirmos diante disso tudo.

Vamos lá: o nosso cérebro desenvolve-se de trás para frente. Então, a parte frontal ainda não está totalmente formada na adolescência.

Não vou entrar em detalhes, pois não é o objetivo desse texto. O que precisamos saber é que a parte frontal do nosso cérebro é responsável pela formação de limite, juízo, empatia, planejamento, discernimento, controle dos impulsos, concentração.

A amídala também está imatura e é ela a responsável pelo temperamento explosivo na adolescência.

E agora, a maior das explicações referentes a esse texto: Na adolescência, temos pouca produção de serotoni-

na. A falta de serotonina é responsável pela agressividade, depressão e a nossa temida oscilação de humor. Entende que muitas vezes não vamos conseguir compreender o porquê de nosso adolescente estar se sentindo como se sente?

E você me pergunta: - E o que eu posso fazer, então?

Lembra-se do exemplo no início do texto?

Quando seu filho não quiser conversar, respeite o tempo dele. Ele estava animado ontem e vocês conversaram. Ótimo! Quando essa oportunidade surgir novamente, aproveite-a ao máximo.

Mas fique atento: Não querer conversar é diferente de responder aos pais de forma grosseira!

Se seu filho te responder de forma grosseira, você pode dizer:

- Sei que está irritado e talvez nem saiba o porquê, mas não admitiremos, nessa casa, respostas grosseiras.

Caberá a cada família saber o seu limite a essas respostas grosseiras e a necessidade de intervenção adequada.

O que espero que guardem com esse texto é que seu filho ainda está crescendo, mesmo que já tenha corpo de adulto ou que tenha muita informação a sua disposição. Muitas vezes, ele ainda não reconhece suas emoções e não sabe como agir diante delas.

Tenha paciência e aja com amor.

Realmente essa fase vai passar, mas você pode fazer com que ela passe de forma mais tranquila ajudando o seu filho a se conhecer melhor.

Aproveite as oportunidades em que ele se apresenta aberto para conversar com você e fale com ele como se sente, que se sentiu mal com alguma atitude dele, que gosta muito desses momentos que estão mais próximos.

Converse!!! Sempre!

Renata Lott

Psicóloga, coach e empreendedora, com mais de quinze anos de experiência em ajudar adolescentes e jovens a vivenciarem suas novas descobertas através do processo de autoconhecimento e desenvolvimento emocional. É, também, uma das fundadoras do Acompanhar e responsável pelo canal Adolescer na Academia do Psicólogo.

E-mail: renata@acompanhar.com.br

O MUNDO DE MEL

LONGOS INVERNOS

"O inverno só serve para adoecer as crianças!"

Pronto! Falei! Antipatia que tenho desse período do ano. Já não gostava antes, depois de ter filho então, piorou.

Desculpe-me quem gosta, mas uma verdade incontestável para quem é pai ou mãe é que "na virada do tempo", invariavelmente, as crianças vão adoecer.

Algumas doenças mais simples, outras mais complicadas. De gripes a sinusites os pequenos sofrem com o frio. E não adianta tomar todos os cuidados, como, por exemplo, vacinar, evitar 'friagens' etc. Os pequenos são vulneráveis demais.

Se estiverem na escola o drama é ainda maior. Na salinha da Mel, todas as crianças já adoeceram este ano. Era um cof..cof..cof... danado, nariz escorrendo pra cá, febre pra lá. E ainda tem os pais sem qualquer noção que, mesmo a criança com febre ou diagnosticada com uma doença infectocontagiosa, insistem em levar seus pequenos para a aula.

Mães, pais, por favor, se a criança está gripada ou com febre, mesmo que ela queira, ou você queira, não a mande para a escola. O risco dela repassar o mal estar é grande demais. Então um pouco de repouso não faz mal para ninguém.

Mel este ano nos deu um pequeno

susto. Todo ano, na virada da estação, ela tem sinusites. Começa com o nariz ficando congestionado. Fazemos o que prega a medicina, tentamos controlar com antialérgicos, soro no nariz, etc. Mas em cada dez crises, nove viram sinusite. Aí temos que entrar com antibióticos.

Este ano não foi diferente, o problema é que, além da sinusite, a bactéria foi para a garganta e acabou atingindo o pulmão, causando uma broncopneumonia leve. O susto foi porque começamos a tratar com um antibiótico e ele não surtiu o efeito e tivemos que mudar. Mas graças a Deus ela agora está bem.

Aliás, bem ela sempre esteve. Minha esposa diz que o pior da Mel adoecer é o estado lastimável que eu fico. Preciso concordar! Não relaxo enquanto ela não melhora. Sou daqueles pais mega preocupados, para quem qualquer tossezinha já é sinal de algo grave.

Não queria ser assim, mas está no meu ser essa preocupação. Há pais que não ligam, não protegem seus filhos ou que cuidam de tudo como se tudo fosse o mais simples.

Quando a Mel adoece, as noites mal dormidas se multiplicam, os olhares assustados para o termômetro a cada febre sofrem uma progressão geométrica. Ainda bem que ela é muito saudável.

Isto sem falar nos remédios. Mel tinha dificuldades para tomar. Hoje já está mais crescida, então não há tanto nhém..nhém..nhém, mas ainda assim pergunto ao farmacêutico amigo meu qual remédio tem o gosto melhor. Experimento todos. Se alguém quiser indicação de qual antitérmico tem o gosto melhor, ou qual acetilsisteína (todas são ruins) é a menos pior, ou qual clavulanato desce mais redondo pode me mandar uma mensagem.

Teremos longos meses pela frente, já que, oficialmente, o inverno começou há pouco. Então, até que o sol volte a brilhar com calor, e que não tenhamos que viver empacotados vou vivendo um dia de cada vez e maldizendo, todo dia pela manhã, que o frio só serve para adoecer os pequenos.

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.

TAMI HALABI

FAMÍLIA É: porto seguro!

AMIGOS SÃO: irmãos que podemos escolher

DEFEITOS: desorganização

QUALIDADES: verdadeira

NUNCA VOU ESQUECER: o dia em que descobri que estava grávida

ADORO IR: para a cama! Sou muito preguiçosa, não dispenso um cochilo quando tenho tempo.

PARA FICAR MAIS BELA: auto estima, independente da aparência. Quando estou bem comigo mesma, tudo fica mais fácil e belo! Mas, não dispenso um bom tratamento estético! rs

COMERIA TODOS OS DIAS: brigadeiro!

NÃO FALTA NA BOLSA: celular, não consigo viver sem.

SER MOMMY É: a melhor e mais difícil tarefa da vida!

SEU CAFÉ

Você, Amante de Cafés Especiais?

Vamos abrir novas turmas para a nossa escola de café

Já estamos ofertanto a partir de julho, aos sábados, o workshop de cafés especiais.

Deguste diversos cafés, Entenda as características dos cafés especiais, Conheça os diversos tipos de métodos de preparo de cafés, Reconstrua o seu paladar para degustar cafés e seja mais exigente

MUITO AMOR POR MATRIOSKAS!

MOMMYS

lojamommys.com.br

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

REVISTA MOMMYS

TUDO 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

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

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