

REVISTA

MOMMYS

TUDO SOBRE O UNIVERSO MATERNO E INFANTIL - ED.17 - OUTUBRO / NOVEMBRO 2018

Mariana Bicalho, idealizadora do Mommys, está participando do projeto de líderes do Facebook.

facebook
COMMUNITY
LEADERSHIP PROGRAM

A IMPORTÂNCIA DOS LÍDERES DE COMUNIDADES PARA A SOCIEDADE.

Conheça o programa pioneiro do Facebook e outras comunidade sobre maternidade / paternidade em todo o mundo.

- ♡ ENTREVISTA: A criadora da LEI LUCAS fala de sua importância para a segurança de nossas crianças.
- ♡ ADOLESCENTES: O relacionamento com a família.

EXPEDIENTE

Diretora Executiva:

Mariana Bicalho
mariana@portalmommys.com.br

Editora e Jornalista Responsável:

Eliane Ribeiro
revista@portalmommys.com.br

Comercial:

Gabriela Bicalho
comercial1@revistamommys.com.br

Projeto Gráfico e Diagramação:

Fabiana Cristina
fabiana@adgerais.com.br

Colaboradores dessa Edição:

Alessandra Begalli
Aninha Ataíde
Fernanda Starling
Hatanne Sardagna
Helena Mendes
Natalia Cavalieri
Renata Lott

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	3
Entrevista	4
Palavras que alimentam	10
Matéria de capa	12
Mommys em cena	20
Pedacinhos das Mommys	24
Tempo de Celebrar	26
Brincar com Estilo	28
Adolescência na real	30
Aconteceu no Mommys do Face	33
Perfil Mommy	36





UM ANO MUITO ESPECIAL

Esse ano foi um ano muito especial para o MOMMYS e para mim.

Quando criei o MOMMYS para falar da minha gravidez com algumas amigas, eu jamais imaginei que um dia seria reconhecido pelo FACEBOOK como uma das comunidades mais engajadas e de impacto do mundo inteiro.

Saber que a liderança que eu exerço e que o que o MOMMYS gera na vida das mães e das famílias faz diferença para o mundo, me faz querer fazer sempre mais.

Tudo isso é fruto de muito amor, trabalho e propósito.

2019 será mais um ano especial e cheio de novidades!

MARIANA BICALHO



Fotos: Acervo pessoal

SAIBA MAIS SOBRE A IMPORTÂNCIA DA LEI LUCAS E COMO ELA PODE SALVAR VIDAS.

A Lei Lucas, que foi criada em homenagem ao menino Lucas Begalli, foi sancionada pelo Presidente Michel Temer no mês de outubro deste ano e tem 180 dias para entrar em vigor. A partir de agora, a capacitação em primeiros socorros para dar suporte a crianças em situação de emergência passa a ser obrigatória para funcionários de escolas públicas e privadas e também de locais em que haja recreação infantil.

A criação da lei é iniciativa da advogada Alessandra Begalli, mãe de Lucas, que faleceu em setembro de 2017, após engasgar-se com um lanche durante um passeio da escola em que estudava. Na ocasião, o menino não recebeu os primeiros socorros antes da chegada do serviço de saúde especializado e não resistiu.

Após a morte de seu filho, Alessandra viu nascer de seu luto, a luta para que mortes banais como a dele não fossem motivo de dor para outras famílias e, junto a sua irmã Andrea Zamora, decidiu batalhar pela conscientização da importância

dos primeiros socorros. E, desse movimento, surgiu a ideia para o projeto que veio a se tornar a Lei Lucas.

Em entrevista exclusiva para a Revista Mommys, Alessandra relata a importância da aprovação desta Lei e como ela pode ser fundamental para salvar muitas vidas.

Sabemos que a Lei Lucas surgiu por conta de uma tragédia envolvendo seu filho Lucas de 10 anos, que se engasgou em um passeio escolar e, infelizmente, não havia pessoas capacitadas no local para socorrê-lo adequadamente até a chegada do SAMU. A partir dessa dor, você tirou forças para lutar por um projeto de lei que seria responsável por salvar a vida de muitas crianças pelo país.

Qual o sentimento em ver que a Lei Lucas foi sancionada pelo Presidente e terá validade em todo território nacional?

A sanção da Lei me traz sentimentos bastante contraditórios. Por um lado, me sinto feliz por ter conseguido a aprovação dessa lei em tempo recorde, é o reconhecimento de um trabalho de quase um ano, trabalho grande que a gente vem fazendo e me sinto orgulhosa de ver meu filho eternizado em uma lei. Mas por outro lado, me sinto muito triste de pensar que isso poderia ter sido feito antes e, talvez, se a gente já tivesse essa providência,

o Lucas ainda estaria aqui.

Mas o importante, independente do sentimento, é saber que esta Lei é fundamental para salvar vidas. A vida do meu filho eu não pude salvar, mas nós salvaremos muitas outras vidas a partir de uma simplicidade como essa que é tornar obrigatório o curso de primeiros socorros para profissionais que trabalham com crianças, tanto na educação, quanto na recreação.

Poderia nos contar qual foi a sua motivação para lutar pela aprovação desta Lei?

Uma das coisas que me motivaram a lutar pela aprovação da Lei foi a minha indignação pelo fato do meu filho ter morrido por um motivo tão estúpido e por ver que seria muito simples ele ter sido salvo se alguém tivesse noção do que fazer, de como socorrê-lo.

Quando começamos a estudar a respeito de mortes de crianças por acidentes, nós vimos o quanto as estatísticas são alarmantes e quantos acidentes poderiam ter sido evitados com

esse conhecimento simples de saber prestar os primeiros socorros.

Salvar outras crianças e evitar que outras mães sofram o que eu sofro também foi um motivador, afinal, a gente não pode fazer nada para trás, mas o que vale é o que será feito daqui para frente. E eu queria poder evitar, de alguma forma, esse sofrimento nas outras pessoas e evitar também que outras crianças perdessem a vida tão abruptamente, tão cedo.

Qual o principal objetivo da Lei Lucas?

O principal objetivo da Lei Lucas é tornar obrigatório que os profissionais de escolas, de outros locais de educação e locais de recreação façam cursos de primeiros socorros periodicamente, para estarem preparados para agir em casos de acidentes com as crianças.

Nós sabemos que os acidentes são a principal causa de morte de crianças. E quando elas não estão em casa, geralmente estão ou na escola, ou em locais como buffet infantil, clubes, academias, etc. E nestes locais elas estão muito desprotegidas, uma vez que os profissionais que as acompanham normalmente não sabem o que fazer no caso de um acidente. Então, o objetivo da lei é realmente tornar esses profissionais mais preparados para

essas situações, fazendo, portanto, com que as crianças estejam mais seguras e os pais mais tranquilos.

Além das escolas, quais estabelecimentos também serão atingidos pela Lei?

Todos os estabelecimentos relacionados à educação básica (desde berçários, creches, escolas de ensino fundamental e médio, públicas e particulares) e locais de recreação, tais como casas de festas infantis, clubes, parques, academias, hotéis, ou seja, todos os lugares em que haja recreação para crianças.

Como pais, qual o nosso papel para que a Lei Lucas seja efetivamente cumprida?

Outro dia eu li uma reportagem em que uma mãe dizia que achava muito importante a Lei Lucas, mas que o cumprimento da Lei não seria um fator determinante na escolha da escola de seu filho. Eu achei isso um absurdo, porque minha luta tem sido tão grande e minha dor é tão grande por não ter esse tipo de profissional na escola em que meu filho estudava e que eu confiava tanto, que ver uma mãe dizendo que para ela o que realmente importa é como a escola está no ranking do ENEM, é decepcionante.

Eu acredito que o papel dos pais é fundamental, porque, ao contrário do que essa mãe pensa, nós, como pais, somos os principais interessados que a Lei Lucas seja cumprida. Portanto, os pais precisam fiscalizar as escolas e cobrar o cumprimento da Lei, pois sabemos que é difícil o poder público fazer essa fiscalização sozinho. Sendo assim, os pais devem acompanhar se os cursos estão sendo feitos, aonde eles estão sendo realizados, quais os profissionais fizeram os cursos, a carga horária e se os cursos estão sendo feitos anualmente. E também denunciar os casos em que a Lei não está sendo cumprida. Enfim, se inteirarem a respeito.

Há algum órgão do governo em que denúncias possam ser feitas caso a Lei não seja cumprida?

Isso ainda não foi estabelecido e somente com a regulamentação da Lei essa questão ficará mais clara. Mas acredito que a Secretaria da Educação venha a ser um local em que a denúncia possa ser feita.

Fora a Lei, também foi feito um pedido para que os primeiros socorros integrem a grade curricular nas escolas. Existe uma idade adequada para que crianças ou adolescentes aprendam as técnicas?

Em março deste ano, eu estive com o Ministro da Educação propondo esse projeto de inclusão curricular da matéria de primeiros socorros. Ela faria parte da matéria de ciências, no ensino fundamental e da matéria de biologia, no ensino médio.

Estudos mostram que crianças a partir de 11 anos já têm condições de prestar primeiros socorros e salvar uma vida. Em países como Estados Unidos, Japão, Austrália e em países europeus, esses cursos já existem na grade curricular e crianças bem pequenas já começam a ter essa noção de forma bem lúdica.

Temos na página “Vai Lucas”, um vídeo de crianças em uma creche na Espanha, se não me engano. Lá elas aprendem uma música e nos bonequinhos já treinam a massagem cardíaca e a respiração boca a boca. Ou seja, as crianças já crescem com essa cultura, e, quando chegar o momento de realmente aprenderem, elas já terão a mentalidade do quanto aquilo é importante.

Por que é tão importante que todos saibam os primeiros socorros desde cedo?

É fundamental todo mundo aprender a prestar primeiros socorros porque eles salvam vidas, isso é comprovado. Os

acidentes acontecem com qualquer pessoa, de qualquer idade, com qualquer condição física, em qualquer lugar, em qualquer situação. Os acidentes não escolhem dia e horário para acontecerem, por isso é tão importante nós estarmos preparados. Tanto para se acontecer um acidente ao seu lado, você ser capaz de ajudar aquela vítima até a chegada do socorro profissional, quanto se esse acidente for com você, ter ao seu lado quem possa te socorrer. Acho que é uma questão de cidadania e solidariedade. É algo que deveria fazer parte da educação de todos os seres humanos, porque nós somos bastante vulneráveis e estamos sujeitos a uma série de acontecimentos. E não saber o que fazer ou fazer de forma errada pode ser fatal.

No caso de uma parada cardíaca, por exemplo, a cada minuto que o coração está parado, são 10% de chance a menos para aquela vítima. No caso de alguém que sofra essa parada e ela venha a receber uma massagem cardíaca por uma pessoa treinada em primeiros socorros, esses 10% de chance caem para 3%. Então você ganha 30 minutos para o socorro médico chegar, contra 10 minutos sem os primeiros socorros. E nas grandes cidades, a média de uma ambulância ou dos bombeiros chegarem é de 12 minutos. Então, realmente quando eles chegam, se nada está sendo

feito, eles já sabem que a chance de sobrevivência é mínima e mesmo assim, pode deixar sequelas. Por esse motivo, esse conhecimento é tão importante.

Se alguém se interessar em fazer um curso de primeiros socorros, quais seriam as opções?

O local para se fazer os cursos de primeiros socorros varia de acordo com a cidade e estado em que as pessoas estão. Em muitos lugares, o corpo de bombeiros, o SAMU e a Cruz Vermelha dão esse curso e temos vários instrutores que também oferecem o curso de forma particular.

Agora com a Lei, também estão surgindo muitas outras opções de curso. É preciso ficar atento e não acreditar em cursinhos rápidos, cursos online ou palestras. Isso pode ajudar a despertar a curiosidade das pessoas, mas um curso efetivamente de primeiros socorros precisa ter, no mínimo, quatro horas de duração, com treinamento prático e aula teórica e em grupos pequenos (cada instrutor consegue atender bem um grupo de, no máximo, 20 pessoas).



Hum...

Tem coisa boa aí

20 crianças de até 8 anos

OU

cerveja liberada

OU

até 4 cxs de Original

+

Mesa Personalizada com 120 itens

+

Prato Quente

Bolo cenográfico

Mobiliário diferenciado

Mesa de café expresso

**: TENHA UMA EXPERIÊNCIA
INCRÍVEL COM O CARROSSEL :**

contato@buffetcarrossel.com.br

Tel: (31) 3653-5676

R. timbiras, 2772,

Santo Agostinho - BH - MG





SOBRE PLANTAR UMA SEMENTE E SENTAR-SE À SOMBRA DE SUA ÁRVORE

por Hatanne Sardagna

Não achem estranho o que vou dizer, pois me explico: amor de filho é o mais ingrato do mundo.

É possível que ele te ame o quanto você o ama? Você amou seus pais assim?

Você os valorizou, reconheceu os sacrifícios que fizeram e fazem? Como pais, como avós?

E na adolescência, no qual tudo que eles fazem nos envergonham? Você lembra das noites em claro, das corridas pro hospital, dos medos, das crises financeiras sobre as quais você não soube porque eles te protegeram?

Eu também não.

É fato. Esse é um amor ingrato.

Talvez percebamos agora, depois de sermos mães. Com certeza mais do que antes.

Nossos filhos vão crescer e vão virar a cara para nós. Seremos as chatas, as caretas...

Eu quero tanto ensinar só as coisas boas... Eu dou tanto amor... E ainda assim, ele fará coisas ruins, erradas. Vou me perguntar aonde errei e não vou achar essa resposta.

Olho para ele, agora, tão pequeno... E é difícil acreditar que um dia será maior que eu, com barba e com vergonha de mim.

Simplesmente porque sou sua mãe e um dos meus papéis é envergonhá-lo. É de toda mãe.

Filho, te desculpo e te entendo. Mesmo quando tudo parecer difícil e você achar que não demonstro meu amor por você, pois não te deixo “fazer nada”.

Te entendo pois também já estive aí e também só percebi depois.



Saiba que te amei cada minuto. Mesmo quando não parecia.

Saiba que você passou por fases em que também pareceu não me amar, mas, no fundo, eu também ainda era sua mãe querida.

O que quero que você leve para sempre, é a atitude de amor e respeito perante os outros, como eu sempre fiz por você.

E se também errei, e certamente errei, e errarei tantas vezes, foi na intenção de acertar e fazer meu melhor.

Também estou aprendendo, embora, para você, pareça que eu tenha que saber tudo.

Eu também sou legal, mas é meu papel te educar, te orientar e te mostrar o que é certo, então, por isso, muitas vezes vou ser só uma velha chata.

Mas já fui jovem e legal. Embora também não pareça.

Te amo acima de tudo, apesar de tudo e para todo o sempre. E para além de todas as vidas.

Quando eu não estiver mais aqui, pode olhar pra cima, que eu estarei olhando para você.

Estive com você desde o primeiro dia e estarei até o último.

Simplesmente porque sou sua mãe e esse é um dos meus papéis. É de toda mãe.

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

Foto: Acervo pessoal



COMMUNITY BUILDER: A PROFISSÃO DO FUTURO

Saiba como o Facebook enxerga os líderes de comunidade e qual a relevância deles para a sociedade.

Os chamados Community Leaders (Líderes Comunitários) desempenham um papel fundamental na sociedade: o de aproximar e conectar as pessoas. Tendo em vista a importância desses líderes, o Facebook desenvolveu o Facebook Community Leadership Program (FCLP), uma iniciativa global que tem o objetivo de promover as atividades do líder comunitário e de ressaltar seu valor perante à sociedade.

O programa, que teve início em outubro e terá duração de um ano, irá oferecer treinamento, conhecimento, apoio, recursos e as ferramentas necessárias para estimular essas pessoas a transformarem, ainda mais, suas comunidades. “Por meio do FCLP, esperamos elevar a função dos Community Leaders como uma parte importante na construção de sociedades diversas, acolhedoras e que aproximam as pessoas, independentemente de suas diferenças”, ressalta o Facebook.

Ao todo, foram mais de 6.000 inscritos em todo o mundo e 115 participantes foram selecionados, dentre eles, nove são brasileiros. Um grupo bastante diverso, que inclui pessoas de 46 países e é formado em sua grande maioria por mulheres. A primeira turma escolhida possui comunidades que abordam, praticamente, todas as áreas de maior necessidade global, desde o empoderamento de mulheres com deficiência, passando por educação, imigração, política, representatividade, até grupos de apoio à maternidade.

Aldo Aguirre, Latam Community Partnerships, é o responsável no Facebook por todos os selecionados da América Latina, e afirma que a missão da empresa com esse programa é dar às pessoas o poder de construir uma comunidade e aproximar o mundo. “Esperamos trabalhar em estreita colaboração com os 115 participantes do FCLP para apoiá-los em sua jornada por um ano e ver como eles podem

facebook
COMMUNITY
LEADERSHIP PROGRAM

“aumentar suas comunidades e crescer como líderes ao receber ajuda nas quatro principais necessidades dos Community Leaders: Crença, Suporte, Ferramentas e Recursos”, completa Aldo.

Com a introdução deste programa, o Facebook se mostra pioneiro ao colocar líderes comunitários como agentes de mudanças globais. Para a instituição, o Community Builder (Construtor de Comunidades) é a profissão do futuro e, através do FCLP, a empresa busca viabilizar isto, mostrando que administrar um grupo do Facebook pode sim ser um trabalho em tempo integral.



O IMPACTO GERADO PELOS GRUPOS MATERNOS E PATERNOS EM SUAS COMUNIDADES

Dentre as inúmeras comunidades selecionadas para integrarem a primeira turma do *Facebook Community Leadership Program*, os grupos maternos e paternos tiveram destaque e possuem representantes de quase todos os continentes. Com assuntos diversos que vão desde amamentação, grupo de apoio para pais e mães, ao empoderamento de mães solo, eles revelaram a importância que exercem

não só para seus membros, mas para a sociedade como um todo.

Para Aldo Aguirre, ser pai ou mãe é uma coisa incrível, mas também é um papel que vem com muitas perguntas, dúvidas, medos e hesitações. Ele acredita que os grupos de pais no Facebook são extremamente importantes e causam um grande impacto nas comunidades, uma vez que se tornam

grandes redes de apoio e ajudam os pais a enfrentarem com mais leveza os inúmeros desafios trazidos pela maternidade e paternidade.

Conheça mais sobre a história de alguns dos selecionados:



SINGLE MOMS INDONESIA

Maureen Hitipeuw

O “Single Moms Indonesia”, administrado por Maureen Hitipeuw, foi um dos escolhidos. Ela conta que seu grupo nasceu da necessidade de um porto seguro para mães solo, uma vez que na Indonésia ainda há muito preconceito sobre essa questão.

Atualmente, sua comunidade tem 600 membros e seu principal objetivo é fazer com que estas mulheres busquem a melhor versão de si mesmas. “Ter um grupo de apoio fazem elas se sentirem menos sozinhas, pois, a maioria das pessoas em nosso país, ain-

da despreza as mães solteiras. Nossa missão é encorajar essas mães a construir uma família feliz, reconstruir sua autoconfiança e alcançar o sucesso na vida. Também queremos apagar lentamente o estigma negativo que envolve a palavra mães solo”, ressalta Maureen.

Para ela, o FCLP proporcionará “mais impactos positivos para as integrantes e para mães solo que ainda não se juntaram ao grupo, oferecendo oficinas educativas e treinamentos que podem ser sustentáveis e contínuos”.



EGYPTIAN SINGLE MOTHERS

Nermeen Abousalem

Assim como Maureen, Nermeen Abousalem também criou um grupo de apoio e empoderamento para mães solo, porém no Egito, e foi uma das selecionadas para este programa. “O ‘Egyptian Single Mothers’ ajuda, conecta e empodera as mães solo dando a elas espaço para falarem sobre seus desafios, trocar experiências e conselhos, oferecendo serviços legais, psicológicos, parentais e comunitários gratuitos. O grupo invoca os seus fundamentos para colocar a causa na agenda política e obter mais direitos para as mães solo”, completa Nermeen.

O impacto causado pelo grupo na sociedade foi tão grande, que atualmente sua comunidade possui quase 45 mil membros, dentre eles as mães solo e diversos apoiadores da causa,

tais como parlamentares, advogados, voluntários em diferentes profissões e pessoas focadas nos direitos das mulheres.

Nermeen afirma que fazer parte do primeiro FCLP significa apreciação pelo trabalho feito e reconhecimento da causa a nível internacional, gerando mais credibilidade para sua comunidade e sua causa. “Os membros do grupo agora têm mais esperança. Eles sentem que sua voz está sendo ouvida em um nível global”.



MOMMYS

Mariana Bicalho

Outra comunidade escolhida dentro desse universo materno foi o “Mommys”, que é administrado por Mariana Bicalho. Com o intuito de ajudar as mães a compartilharem suas experiências, medos e anseios e a conversarem sobre a maternidade de forma sincera, o grupo, que conta hoje com mais de 6.000 membros, se tornou uma grande rede de apoio e proporciona às mães atividades das mais diversas.

“Minha expectativa com o FCLP é aprender e crescer com todos os envolvidos, tanto com os outros participantes, quanto com o competente time do Facebook, pois tenho certeza que tudo vai refletir no ‘Mommys’ e todos sentirão de forma positiva as consequências dessa conquista. Além disso, espero conseguir materializar alguns sonhos que sempre tive para o ‘Mommys’, mas nunca tive recursos”, ressalta Mariana.

(...)



BLACK FATHERS

Matthew Prestbury

Já no universo paterno, o Black Fathers foi um dos escolhidos. Administrado por Matthew Prestbury, o grupo, criado nos Estados Unidos, possui hoje mais de 49 mil membros em todo o mundo e tem como objetivo apoiar homens negros que criam seus filhos e também dar destaque a representatividade de homens e crianças negras. “Somos um grupo de apoio e ajudamos uns aos outros em nossas vidas como

pais negros, compartilhando uma ampla gama de questões parentais e de representatividade”, diz Matthew.

De acordo com ele, o programa do facebook o ajudará a fazer novas conexões com organizações que têm como público alvo os pais, visando grandes eventos para sua comunidade e também o auxiliará a ser um líder mais eficiente para seu grupo.



Área Infantil para Eventos

(31) 4103-6371

(31) 9.8445-2069 

contato@smilerecreacoes.com.br

www.smilerecreacoes.com.br

VACINE

COM TRANSPARÊNCIA

Profissionais Capacitados
Atendimento Humanizado - Rede de Frio Eficiente
Compromisso com a Saúde



MAXIMUNE

CLÍNICA DE VACINAÇÃO

 maximune.com.br |  @clinicamaximune |  /clinicamaximune

 31 3379-1924

 31 99972-0012



R. Lagoa da Prata, 1188 - Loja 03
Salgado Filho - BH

Responsável Técnica:
Dra Virginia Campos Dalmaso
CRMMG 58944

MOMMYS NIGHT OUT - BANDA DO MARCÃO

No dia 18 de outubro aconteceu o último Mommys Night Out, dessa vez com a animação e ritmos variados da Banda do Marcão. Realizada na Utópica Marce-naria, o evento contou com muitos sorteios maravilhosos e a animação que só as Mommys têm.



Fotos: Mariana Bicalho

KID'S FASHION DAY BY HELENA MENDES

No último dia 28, Helena Mendes, nossa minicolunista, lançou sua coleção em um desfile cheio de crianças lindas e estilosas. O desfile aconteceu no BH Outlet Plus.

Parceiros: BH Outlet; Tauá Resorts, Fernanda Bortolini Cerimonial, Agência Doze Kids, Alecrim Costurando Afeto, Clube Melissa Minas Shopping, CS Artes Gráficas, Smile Recreações, Tato Moraes, Happy Balloon, Sheyla Pinheiro Fotografias, Encanto e Magia Produções, Art Et Chocolat.



Fotos: Sheyla Pinheiro



(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

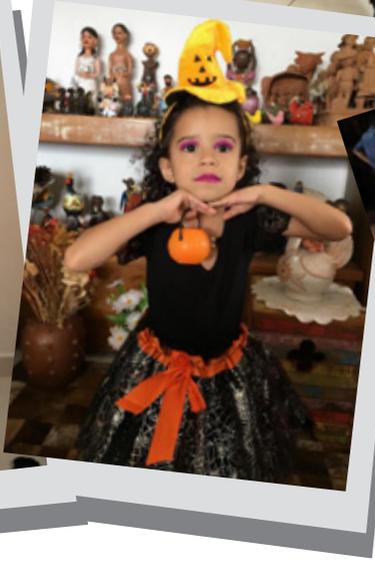
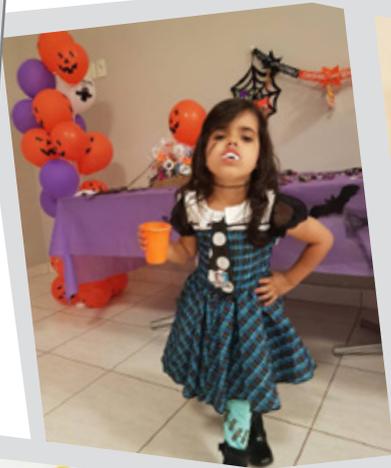
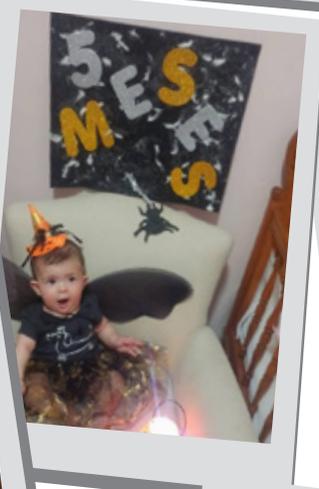
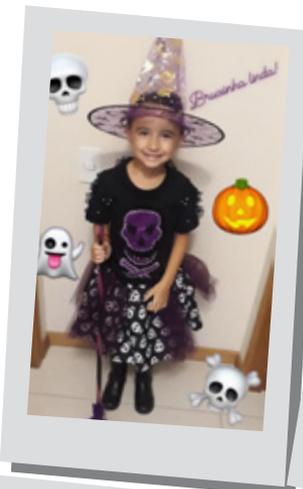


Técnica de massagem bambuterapia para a redução da celulite, gordura localizada, redução de medidas, entre outros benefícios.

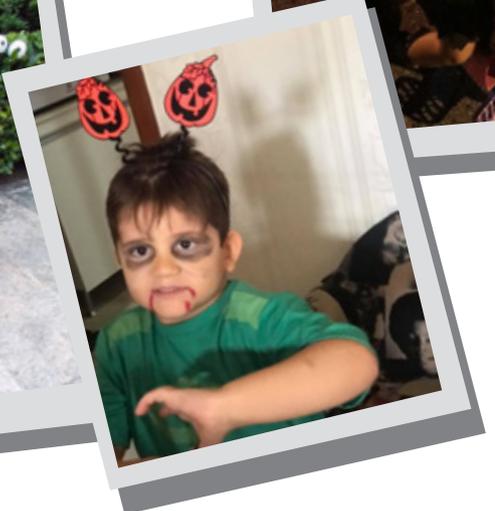
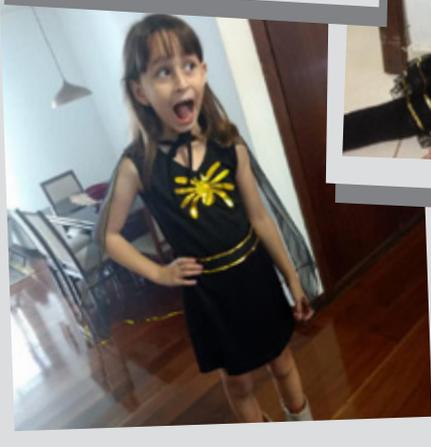
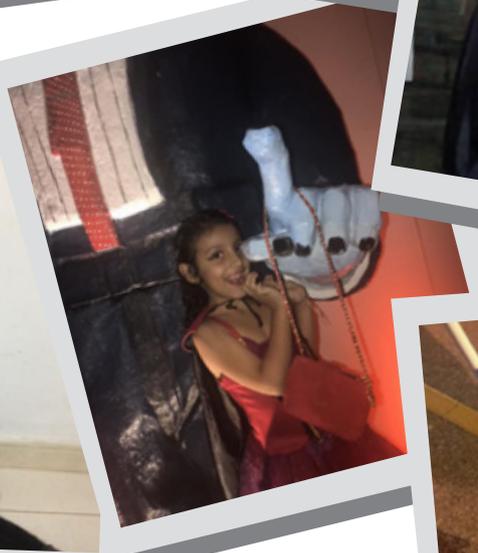
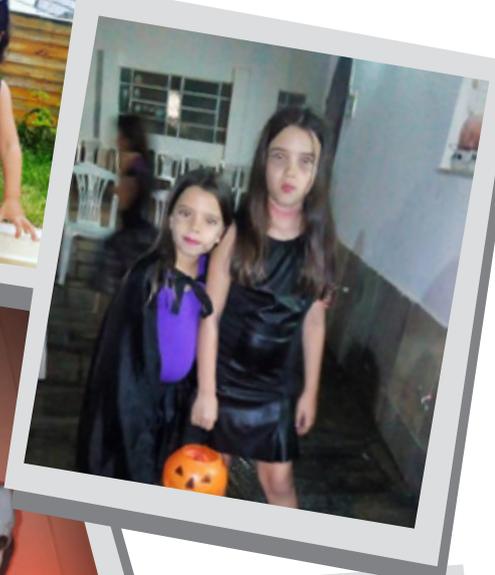
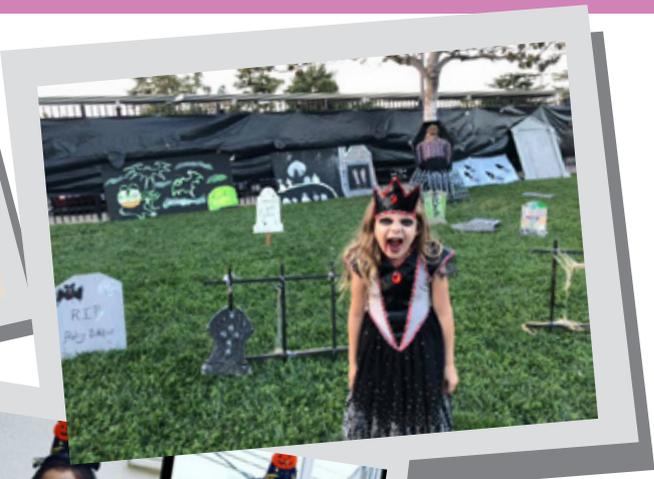
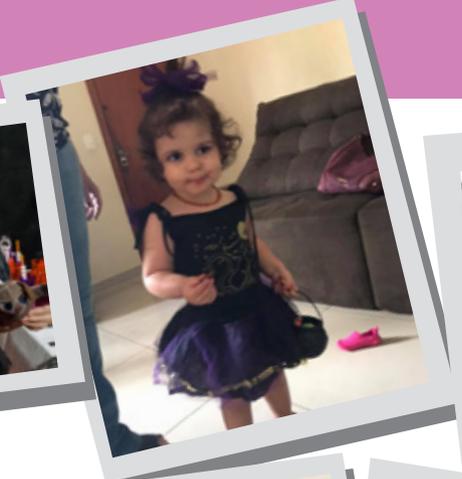


Tenha pés saudáveis e mais bonitos com a nossa podologia.

Apresente esta página e ganhe 20% de desconto



#EUNAREVISTAMOMMYS
EM CLIMA DE HALLOWEEN





EQUILÍBRIO

Por Aninha Ataíde

Trabalhar é importante, mas é fundamental manter um equilíbrio entre carreira e as outras áreas da vida, como a família, suas amizades e sua diversão. Algumas pessoas abraçam o mundo para conseguirem dar conta de tudo, e muita gente acaba terceirizando alguns pontos importantes, deixando de curtir a vida. Será que esse tipo de pensamento vale a pena? Eu acredito que não. Hoje, para mim, é essencial não perder minha vida enquanto estiver trabalhando. Entendo que o trabalho é só uma parte dela e sei que é possível curtir mais a família sem prejudicar a vida profissional. Temos que saber dosar o esforço e a curtição.

Seja você uma mãe empresária, uma profissional liberal estabelecida na carreira ou dona de casa, entenda que se estiver desmotivada ou se sentir triste porque só trabalha, sua rotina não irá melhorar enquanto você não deixar essa ocupação de lado. Portanto, entenda a importância de ter uma vida fora do trabalho e vice-versa. Respeite

seus horários e seja organizada, estabelecendo alguns limites. Comece a guiar sua vida por situações e não por comportamentos frustrantes.

Estabeleça, por exemplo, que nenhuma situação pode passar por cima da outra. Não esteja no “modo de trabalho” enquanto estiver em sua aula de dança ou ajudando seus filhos no dever de casa. Não misture essas situações e se entregue de verdade a cada ocasião na qual estiver imersa. Além disso, estabeleça um limite diário de trabalho. Reflita se tem mesmo necessidade de você ficar até mais tarde em uma atividade todos os dias. Desapegue das coisas que tomam seus momentos para ficar com as pessoas queridas, faça uma lista diária das suas tarefas e inclua algumas opções divertidas. A organização e a terceirização de tarefas secundárias também oferecem mais tempo para ficar com sua família.

Já marcou seu horário no salão de be-

leza? Qual foi a última vez que você assistiu a um filme com seus filhos no cinema? Quando você teve uma noite de conversas só com suas amigas? Essas são coisas que devem ser tão importantes quanto sua ocupação diária. Porém, como podemos encontrar esse equilíbrio? Em minha opinião, a chave está no autoconhecimento. Meu ponto de equilíbrio é poder estar para mim e para os outros ao meu redor, sempre utilizando bem o meu tempo para fazer algo que me faz bem. Isso me causa um sentimento de realização e serenidade.

Encontre a harmonia que há em você. Saiba que buscar pelo equilíbrio na nossa vida é algo muito importante para continuarmos saudáveis e podermos alcançar a tão desejada felicidade. Ele nos ajuda a ter estabilidade para lidar com adversidades, procurando resolvê-las da melhor maneira possível, com clareza para solucionar todo e qualquer tipo de situação problemática. Esse ponto de equilíbrio é extremamente importante para que sejam tomadas boas decisões, tanto na vida familiar, quanto na profissional.

Sei que ter a sensação de dever cumprido é algo difícil, já que todos nossos dias estão carregados de situações que nos desestabilizam, em uma grande montanha russa de emoções. Exis-

tem diversos momentos de angústia e uma pressão constante para trabalharmos muito, mantermos as aparências e satisfazer todas as expectativas da sociedade. Mas, às vezes, somos tão negativas que até um copo quebrado pode ser a maior das catástrofes. Não temos noção de que não estamos em pleno equilíbrio e que qualquer coisa, por menor que seja, faz com que nosso copo derrame toda a água que tem.

Esforce-se para ser otimista, porque até nos piores momentos existe um lado bom. Você também já deve ter tido outros dias complicados e já superou outras experiências difíceis. Com certeza pôde tirar algum ensinamento dessas ocasiões, algo positivo para sua vida. Um dos maiores defeitos que temos é a tendência de dramatizar muitas das situações que acontecem conosco. Por isso, antes de perder seu equilíbrio, reflita sobre o que está acontecendo. Tudo passa... E, quando olhamos para trás, percebemos que nem tudo foi tão ruim quanto pensávamos. Siga em frente, acalme-se e pense que tudo vai passar em breve. Seja sempre otimista. Só assim você encontrará uma rotina mais equilibrada.

Aninha Ataíde

Aninha Ataíde é fundadora e sócia-proprietária do Carrossel Buffet Infantil. Mãe de um casal de filhos, ela acredita que o bem próprio e da família são nossas maiores conquistas.



CONHECENDO O MAR

Por Helena Mendes

Quando eu era menor, minha mãe me contou que eu já tinha ido para a praia, mas eu era muito pequena e não entendia muita coisa ainda!

Cresci e vi na Peppa que viajar pra praia é bem legal! Baseada em meu conhecimento enbasado pelos desenhos, contei pra mamãe que somos pobres, porque a gente não mora na praia! Eu acho que só quem é rico mora na praia! Meus pais riram quando disse isso, me explicaram que nem todo mundo mora na praia, mas ainda continuo achando que é por isso...

A primeira que eu fui foi em Santa Catarina, quando visitei o Beto Carreiro, mas eu não lembro! Minha mãe disse que eu não gostei muito aquela época!

Dessa vez fui conhecer o meu tão sonhado mar, lá no Rio de Janeiro. E, de cara, veio a decepção: no aeroporto eu já queria ver areia, mas lá não ti-

nha! Fiquei triste... Meus pais me explicaram que areia só na praia, mas estava chovendo e, aquele dia, a gente não foi!

Enfim, a chuva passou e eu finalmente conheci o mar! Brinquei só no rasiinho porque eu sei que no mar é onde moram os tubarões e eu tenho medo deles! Tudo bem, vou contar a verdade: era a água do mar que estava gelada e eu saía correndo quando ela tentava me pegar!

Adorei procurar conchinhas, fazer castelinhos de areia, correr atrás dos passarinhos. Adorei o barulho do mar e toda a liberdade daquele lugar! Finalmente conheci o que eu tanto queria e como me senti bem ali, por mim poderia morar lá, mas lembrei do que a Peppa disse: só quem é rico mora na praia! Como não sou, já deu pra imaginar o que aconteceu né?! Voltei pra BH!

Fotos: Acervo Pessoal



Mas antes disso, eu conheci vários pontos turísticos do Rio de Janeiro! Meus pais me levaram e, por enquanto, foi a melhor experiência de toda minha vida!

O que mais gostei além da praia? Todo mundo me pergunta e eu logo respondo: dos Arcos da Lapa! Sim, eles exercem uma magia sobre quem está por ali, não sei descrever, só sei que pra mim foi inesquecível!

Por isso mães, não tenham dúvida: viagem cara ou barata, simples ou superluxuosa; nós somos crianças, não fazemos distinções, gostamos de tudo se estamos com vocês onde sonhamos! E essa viagem para o Rio foi a realização de um sonho que eu nunca vou esquecer: eu conheci o mar!!!

Se eu, que ainda sou criança e pequena, pudesse te dar um conselho antes de crescer, te falaria: viaje com seu filho! Pra qualquer lugar, mas viaje e crie memórias para ele sempre se lembrar com um gostinho de saudade! Eu jamais vou esquecer o que senti quando vi o mar... E do sorriso no rosto dos meus pais quando viram a minha euforia!

Espero te encontrar por aí. Beijos da pequena viajante e até o próximo destino!

Helena

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

Instagram: @helenamendesoficial



SABENDO MAIS SOBRE COMO O ADOLESCENTE VÊ A FAMÍLIA

por Renata Lott

Na fase da adolescência tem-se uma tendência em se afastar dos pais. Na busca pela identidade, o adolescente tenta se afastar ao máximo dos pais e entender o que se passa com ele. Quem é ele? Por que pensa como pensa? Por que sente como sente? Por que se comporta daquela maneira?

Escuto muito de clientes adolescentes no consultório:

- Meus pais acham que eu sou como eles. Não sou! Tenho gostos diferentes e penso muito diferente deles. Nossa geração é outra!

Realmente é outra geração, mas como o adolescente tem nos relacionamentos familiares o maior exemplo de comportamento, são esses familiares, sim, que ensinaram ou influenciaram fortemente a maneira como ele se comporta.

Você já contou para seu filho como eram os seus pais na sua adolescência? O que você aprendeu com eles e o que sente que eles não fizeram da melhor forma? O que você tem tentando fazer diferente deles na sua relação com ele?

Uma tarefa interessante para se fazer com adolescentes de até 14 anos, é o jogo das perguntas familiares, no qual seu filho faz um pergunta sobre sua família (seja seus pais, seus avós) e você faz a mesma pergunta para ele. Lembrando que ele vai falar de você, que é um dos pais e de seus pais. E, nesse momento, você precisa ficar inteiro ali e receber a percepção do seu filho.

Se nesse jogo ele falar de coisas que não te agradem sobre você mesmo, peça para que ele explique mais; que ele te dê exemplos de situações que fazem com que ele te perceba assim.

Nesse simples jogo criam-se oportuni-



dades únicas de conversa com o seu filho.

Com essa descoberta, o adolescente passa a olhar para a família de forma diferente e, conseqüentemente, a se conhecer melhor. Muitas vezes, irá questionar o porquê de se comportar de tal maneira, maneira a qual o afasta de seus verdadeiros valores e da vida com a que quer se comprometer. Cabe aos pais ajudá-lo a compreender tudo isso e auxiliá-lo na avaliação desse comportamento aprendido. Se esse comportamento é o que o adolescente quer manter, ou se ele quer aprender novos.

A verdade é que quando entendemos porque agimos como agimos, conseguimos nos ver melhor e tomarmos as decisões necessárias para aceitar ou

mudar essas atitudes. Com o adolescente não é diferente. E como ele está na fase de questionamentos e de tentar se descobrir, essas informações o ajudam a se conhecer melhor.

Fiquem atentos, mães e pais!

Nunca, nunca mesmo, se contentem com um NÃO ou NÃO SEI de um adolescente como resposta ao jogo. Se não perde-se todo o objetivo. Eles vão querer sempre ir para esse tipo de resposta e cabe a vocês, pais, incentivá-lo a elaborar uma resposta mais completa.

Um cliente me disse uma vez que gostava de conversar comigo porque sentia que eu me importava com ele

de verdade. Perguntei a ele como ele identificava que eu realmente me importava. Ele me disse que eu não me contentava com respostas como: sim e não, que eu realmente queria saber e não apenas perguntar por perguntar, como ele sentia que muitos faziam com ele.

Então, não deixe de demonstrar que se importa!

Adolescentes gostam de jogos, perguntas objetivas durante o jogo, eles estão em um momento muito confuso e dar-lhes uma direção que os possibilite falar sobre o que sentem é muito bom e bem aceito por eles.

Lembre-se: não existe receita de bolo! Nós, muitas vezes, não paramos para pensar sobre o quanto nossa família tem influência primordial em nossas relações. Imagine um adolescente?

Não se deve fazer perguntas para os filhos para que obtenhamos informações. E sim, para que ele se escute e analise sobre a informação que está nos dando sobre eles. Claro que você vai poder conhecer um pouquinho mais desse filho que está crescendo e não conta tudo para você. Mas, a partir do momento que você se abre para ele, ele vai se abrindo para você e as relações vão se construindo de formas mais saudáveis.

Analise com o adolescente sobre suas percepções quanto às informações obtidas.

Analisando essas questões, no futuro, quando o adolescente se perder e ficar se questionando porque ele age como age, vocês poderão voltar as suas anotações e verificarem juntos os comportamentos aprendidos.

Comportamentos aprendidos podem ser substituídos por novos comportamentos guiados por objetivos maiores. Ou seja, ações comprometidas com o que desejamos realmente para nossas vidas.

Espero que goste e divida conosco sua experiência e opiniões.

Até mais!

Renata Lott

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

E-mail: renata@acompanhar.com.br

NÃO VAMOS MUDAR O MUNDO DO DIA PARA NOITE. MAS TODO DIA, O MUNDO MUDA

Por Natalia Cavaleri

Hoje, eu completo quase um ano de mim mesma.

Uma frase estranha para uma mulher adulta, mas essa é a sensação. No dia 28 de março de 2018 eu voltei a ser a Natalia de quando pequena, mas não tive a oportunidade de continuar sendo por muito tempo. Na verdade, essa jornada de autoconhecimento e aceitação, durou quase um ano internamente e culminou com essa mudança física que hoje me faz tão feliz.

Eu comecei a usar o meu cabelo liso por volta dos 4 anos de idade (eu não me lembro, precisei pedir ajuda aos universitários). Eu não tenho fotos do meu cabelo natural quando criança. Ele estava sempre liso e impecável. A partir daí, eu nunca mais fiz diferente.



Foto: acervo pessoal

Minha mãe também usava assim. Eu não a culpo, de forma alguma. Inconscientemente, essa era uma convenção social. Um preconceito silencioso... A mensagem era clara àquela época: “Você precisava disso para ser aceita. O correto era o liso e diferente disso você não estava arrumada”. E assim ela fez com ela e comigo, sempre na melhor das intenções. E essa mensagem foi repetida silenciosamente tantas vezes ao longo da minha vida, em tantas situações, de tantas pessoas diferentes, que foi internalizada em



Antes e depois do corte.

mim... E gente... Ela era forte!

Sem perceber eu fui levando ela para todas as situações.

Aqui me sinto na obrigação de fazer um parêntese: eu não era infeliz. Estaria sendo hipócrita se dissesse o contrário. Eu gostava do meu cabelo, eu gostava de cuidar dele e ele era bonito.

Às vezes as pessoas são felizes assim e pronto. Cabe a nós aceitar a diversidade de opiniões. O texto aqui é sobre uma jornada de autodescobrimento. E cada um tem a sua. Se você é feliz com o cabelo escovado, siga com ele. Senão, eu espero te trazer um pouco de coragem para a mudança.

Então veio minha filha, a Bia. Antes

dela vir, na verdade, eu senti o mundo pulsando, tinha alguma coisa mudando. Eu via na rua mais e mais pessoas assumindo seus cachos. Eu via e sentia o empoderamento. Tinha um chamado aqui. Era muito sutil. Hoje eu penso que eu já estava propensa a ele. Eu já queria há muito tempo, mas não tinha coragem, afinal eram tantos anos... Eu comecei a seguir páginas na internet sobre o tema, a pesquisar. E, de mansinho, a coragem foi vindo, e virou vontade, e virou necessidade.

Com a gravidez eu parei de usar qualquer produto no meu cabelo, mas eu continuava escovando. Internamente, eu já havia me decidido a não usar mais nada. Faltava o último passo: o corte de cabelo.

A Bia nasceu, veio o puerpério, veio a mãe. E veio a coragem que faltava. Eu estava criando essa menina. Era minha responsabilidade mostrar a ela que ela podia e devia ser quem ela queria ser. Que ela era linda do jeitinho que era, que ela devia ser forte. Que eu devia ser forte. E eu cortei o cabelo. Um belo dia fui lá e cortei. Deixei três décadas para traz.... Fazendo uma licença poética, eu não cortei só o cabelo, eu me liberei de amarras. Eu tomei as rédeas e hoje o mundo para mim é visto de outro ângulo, de peito aberto. Nunca vou me esquecer desse dia. A cabeleireira me falou a seguinte frase: “sua filha vai conhecer outra mulher”.

E ela estava certa.

Espero, que esse texto seja reflexão.

E mais, que seja assunto. Ainda temos muito a evoluir no tema preconceito. Não sejamos hipócritas. Ele existe, ele é velado e ainda é disseminado. Mas a evolução está aí! Está aí porque hoje o assunto é pauta. E isso é evolução! É pauta nas empresas, nas escolas, nas faculdades, nas casas, nos meios de comunicação. E nós, pais, somos fundamentais nesse processo de desenvolvimento. Somos responsáveis por trabalhar o tema nessa nova geração que está aí, de trabalhar o empoderamento em nossas crianças. Não vamos mudar o mundo do dia para noite. Mas todo dia, o mundo muda!

♡ MOMMYS ♡
lojamommys.com.br ♡

Temos berloques Mommys para pronta entrega! Acesse a nossa lojinha e garanta o seu.





FERNANDA STARLING

FAMÍLIA É: a base de tudo, o motivo pelo qual eu levanto todos os dias e vou trabalhar. A maior alegria que uma mulher pode ter nessa vida é ter uma família unida, harmoniosa e com saúde.

AMIGOS SÃO: tesouros preciosos, irmãos que Deus nos apresenta para deixar a vida mais leve. Aprendi com a maturidade, que amigos devem ser poucos e muito bem escolhidos. Mas amigo de verdade mesmo, aquele em que você pode confiar 100%, na minha opinião, está da porta da sua casa para dentro.

DEFEITOS: exigente ao extremo, o que às vezes é confundido com autoritarismo. Quero tudo do meu jeito e pra ontem!

QUALIDADES: educação e gentileza. Qualidades que aprendi com a minha mãe.

NUNCA VOU ESQUECER: o nascimento dos meus filhos, em especial a primeira, porque era novidade.

ADORO IR: eu amo sair, pode ser pra qualquer lugar. Meu marido fala que se tem um tambor na rua, eu já quero descer pra tocar (rs)!

PARA FICAR MAIS BELA: maquiagem! Amo, amo, amo! A maior parte do tempo que estou na internet é vendo tutorial de maquiagem.

COMERIA TODOS OS DIAS: japonês.

NÃO FALTA NA BOLSA: além da maquiagem, carregador de celular (rs)!

SER MOMMY É: saber que estamos todas no mesmo barco, cada uma com suas dificuldades, mas é um aprendizado constante! Amo bater papo no mommys e de lá saíram grandes amigas que levarei pra vida toda.

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



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

Cadastre-se para receber:
www.portalmommys.com.br/revista

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

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