

REVISTA

MOMMYS

TUDO SOBRE O UNIVERSO MATERNO E INFANTIL - ED.18 - JAN / FEV 2019

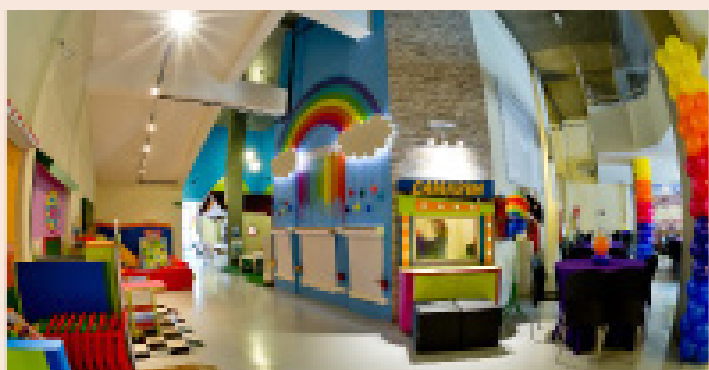


OS DESAFIOS QUE ESSAS MULHERES ENFRENTAM PARA CRIAR OS FILHOS.

- ♡ ENTREVISTA: Dra Mônica Nardy fala sobre as perdas gestacionais / neonatais
- ♡ A minicolumnista HELENA MENDES fala sobre adaptação escolar e criação com apego
- ♡ ADOLESCÊNCIA NA REAL: Como estabelecer regras?



Celebre com o Carrossel!!!



Ambiente moderno, arejado e amplo

500m² em único piso

Atendimento Personalizado

Faça-nos uma visita



Rua Timbiras 2772 - Santo Agostinho - Belo Horizonte - MG

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

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

 [carrosselbuffetinfantil](https://www.facebook.com/carrosselbuffetinfantil)

 [carrossel_buffet_infantil](https://www.instagram.com/carrossel_buffet_infantil)

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:

Alinne Pires
Andreza Lopes
Hatanne Sardagna
Helena Mendes
Renata Lott
Vinícius Digênova

Capa:

Fotos: Marcelo Poleze,
Tatiana Ferrari, Luís Carlos.

Fale com a revista:

contato@portalmommys.com.br

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

SUMÁRIO

Editorial	4
Cartas	5
Entrevista	6
Palavras que alimentam	10
Capa: Mães Solo	12
Pedacinhos das Mommys	18
Brincar com Estilo	20
Adolescência na real	22
Aconteceu no Mommys	26
Cantinho do Papai	28
Perfil Mommy	30





MUITAS NOVIDADES PARA 2019!

Começamos o ano a todo vapor! Enquanto você está lendo essa revista, provavelmente estarei em São Paulo, em uma reunião regional do programa de líderes do Facebook. Agora, nosso grupo está mais estruturado e contará, em breve, com um lindo espaço para acolher a todas: a Vila Mommys! Estou muito animada com tantas coisas boas que estão acontecendo, e conto sempre com a opinião e ajuda de vocês, para deixar nosso grupo cada vez melhor e mais acolhedor.

Nessa edição, fizemos a matéria de capa com um tema sobre o qual estava querendo abordar há muito tempo: a vida das mães solo. Não é fácil criar filhos sozinha e essas guerreiras nos mostram, enfrentando vários leões por dia, como são poderosas e capazes. Tenho muito orgulho dessas mommys!

Curtam a leitura e até a próxima edição!

MARIANA BICALHO



Ficou linda a matéria, obrigada pela oportunidade!

Alessandra Begalli Zamora

Bacana demais!

Alessandra Visentin

Ameiiii tudo perfeito!!!

Sheyla Pinheiro

Está linda a revista. Amei a matéria
Bárbara Ghieh





HUMANIZANDO E ACOLHENDO A PERDA

Fotos: Paula Beltrão

É importante falar sobre a morte e sobre os que partiram. Porém, em casos de perdas gestacionais ou neonatais o assunto ainda é considerado um tabu, inclusive entre os profissionais da saúde e nas próprias maternidades. E foi justamente com o intuito de humanizar esse momento e de acolher os pais da criança que partiu, que o Grupo Colcha, formado por profissionais voluntárias, nasceu.

Em entrevista à Revista Mommys, a ginecologista obstetra Mônica Nardy, uma das fundadoras do grupo, conta um pouco mais sobre a missão do Grupo Colcha e fala também sobre a importância de reforçar entre profissionais e hospitais uma forma mais humana e respeitosa de lidar com o tema.

Recentemente você passou por uma perda gestacional. Quando estava com 38 semanas e 6 dias de gravidez, sua filha Cecília partiu. Como você conseguiu ressignificar sua dor e fazer dela uma missão?

Ou eu fazia essa ressignificação ou enlouquecia. Ainda mais trabalhando na área. Me coloquei no lugar de muitas mulheres que passaram também por perdas gestacionais e vi o quanto nossa assistência é carente e desumana. O quanto sofremos caladas e nossa dor não é validada. É um filho sim, não nasceu... Mas continua sendo um filho!

Pode nos contar um pouco mais sobre como surgiu a ideia do Grupo Colcha?

A ideia do grupo surgiu de um encontro entre mim, Paula Beltrão (fotógrafa) e Isabel Cristina (doula). Inspirado no *Sands*, grupo de apoio à perda de Londres, e baseado na assistência e experiência que eu vivi, resolvemos elaborar algo que atuasse dentro da própria maternidade, na intenção de tornar o momento menos traumático e doloroso do que já é.

Para isso, criamos cartilhas de protocolo, sugerimos a importância dos registros fotográficos e criamos, ainda, uma corrente de cartas de mães de anjo, na intenção de mostrar a elas que não estão sozinhas.



Atualmente, o grupo é formado por quantas pessoas?

Somos seis:

Eu, Monica Nardy - médica ginecologista/obstetra

Paula Beltrão - fotógrafa de parto de bebês natimortos

Isabel Cristina - doula

Adrinez Cansado - enfermeira obstetra

Felice Filmes (Andressa) - cineasta

Daniela Bittar - Psicóloga

Qual seria o principal objetivo do grupo?

Acolher no momento da perda atuando nas maternidades, porque entendemos que uma boa assistência pode deixar o momento menos traumático. Pois grupos



de apoio após a perda já existem muitos, graças a Deus.

Vocês promovem também encontros presenciais. Pode nos contar um pouco sobre o objetivo desses encontros e da importância dele para os pais?

Nossos encontros são realizados a cada dois meses e são conduzido pela psicóloga Daniela Bittar, na intenção de acolher, entender as fases do luto, compartilhar dores e experiências.

Por que a perda gestacional/neonatal ainda é considerada um tabu na sociedade? E por qual motivo é tão importante falarmos mais sobre o assunto?

Ninguém quer falar sobre a morte, não é mesmo?! E já que não nasceu, melhor ignorar. Mais fácil esquecer do que en-

carar. Aí vêm os jargões: “melhor agora que depois”; “você é nova”; “Já já engravida de novo”; “não deu tempo de pegar amor”, dentro outros absurdos que escutamos.

Por isso, ressalto que é preciso validar esse amor! Validar a vida desse filho, ele existiu!

Por que é importante vivenciar o luto?

O luto é uma reação fisiológica ao trauma da perda, existem fases e entender e viver cada uma delas é muito importante para superação.

O que dizer a uma família que perdeu um bebê?

Você não está sozinha! Fale desse filho. Valide sua vida e sua dor.

Qual a importância das maternidades e profissionais da saúde estarem realmente preparados para acolher as famílias que passam por uma perda gestacional, neonatal ou aborto espontâneo? O que pode ser feito para melhorar o acolhimento a essas famílias por parte desses profissionais?

É importante melhorar essa assistência, isolar essa mãe, dar a ela um tempo para se despedir do seu filho. Permitir que a mãe o veja, a família o veja, que crie re-

gistros... Pois será a única oportunidade dessa mãe com seu filho. É importante respeito!

Gostaria de deixar algum recado para os leitores da Revista?

Gostaria de deixar meu abraço a todas as mães de anjos. Que elas nunca percam a fé, que procurem ajuda profissional, e vivam o luto de forma consciente. Não tenham vergonha do filho que se foi... Não se isolem... Vamos nos unir!

ALGUNS DOS PRINCIPAIS TÓPICOS ABORDADOS PELA CARTILHA QUE É DISTRIBUÍDA PELO GRUPO COLCHA:



Após a constatação do óbito do bebê, a mulher e seu acompanhante devem ser alojados em um local diferente das demais gestantes, em um ambiente acolhedor e respeitoso. Com o tempo necessário a cada um. Algumas informações e opções de escolha de como agir devem ser repassadas.



A importância de passar por um parto normal (fisiologicamente é melhor para o corpo da mulher, melhor recuperação e para uma futura gestação).



Faça o registro fotográfico do seu bebê (estas serão as únicas imagens que os pais terão. Elas ajudarão muito no luto e pós-luto).



Segure o seu bebê o quanto e o tempo que quiser. Sinta-o pele a pele e o aconchegue em você.



Nenhuma decisão precisará ser tomada de imediato. Todos os trâmites legais poderão esperar até que aquela mãe se sinta segura em vestir e entregar o filho para sepultamento.



Deixar claro para a família que não estão sozinhos, apresentando a rede de apoio com todos os contatos dos profissionais.

Para mais informações sobre o grupo, acesse o site ou as redes sociais:

Instagram: @grupo_colcha / Site: www.grupocolcha.com.br



“ELE ESTÁ NUMA FASE DIFÍCIL”: SOBRE CRESCIMENTO E O JOGO QUE NUNCA ACABA.

por Hatanne Sardagna

Não é um videogame.

Não tem vida extra para ganhar, moedinhas de ouro para pegar, não tem chefão para vencer no final.

Não é um jogo e nem fica mais difícil a cada fase. Não são fases.

É a vida de uma criança. Da sua criança. Que precisa de você para aprender, educar-se, ser acolhida e, acima de tudo, amada.

Ela precisa de pessoas que a guiem e não simplesmente passem por suas fases.

Cada idade tem um desafio, qual delas é fácil, afinal? Não é assim também conosco? Estou envelhecendo e isso não é nada fácil.

A cada ruga nova eu também tenho vontade de deitar no chão e chorar, bater as

pernas e gritar que não quero. Mas eu tenho 40 anos e não 4.

Eu já cresci, amadureci e contei com a paciência não de uma, mas de muitas pessoas, para que eu pudesse chegar até aqui como um ser humano adulto inteiro e não me jogasse no chão a cada frustração.

Sua criança vai chegar lá, mas ainda demora.

E acredite, ela não está te desafiando ou testando seus limites. Ela não sabe o que é isso. Ela é novinha em folha, chegou agora no mundo. Cada dia uma nova descoberta, tudo é encantador. Sabe quando você viaja para um lugar onde nunca foi e tudo aquilo te deixa em êxtase? A vida da criança é assim, todo dia.

E, embora isso seja divertido, é também cansativo. Processar novidades o tempo

“ **A cada ruga nova eu também tenho vontade de deitar no chão e chorar, bater as pernas e gritar que não quero. Mas eu tenho 40 anos e não 4.** ”

todo cansa. E então ela transborda. Somado ao fato de ela ser realmente pequena, com um cérebro em desenvolvimento, que simplesmente não consegue processar e racionalizar as emoções.

E aí a gente chama de birra, de crise, de ataque, de “terrible” qualquer coisa. De fase.

Não é uma fase, é um ser humano em formação.

Se olharmos com respeito e paciência, conseguiremos entender melhor o tempo que leva para alguém crescer, amadurecer e aprender as coisas. Aliás, leva uma vida toda. Ou alguém acha que já sabe tudo?

Vá junto com ela, dê a mão, respeite o tempo da criança. Cada nova conquista será uma moedinha de ouro que vocês pegaram, cada vitória é um chefão que vocês venceram juntos.

Não é uma fase, é uma vida inteira. É a vida dela. E é só uma.

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

PEÇA JÁ O SEU BERLOQUE!



MUITO AMOR POR
MATRIOSKAS

lojamommys.com.br



Paula Teixeira e seus
filhos, Letícia e Gustavo.

Foto: Tatiane Ferrari

O DESAFIO DE SER MÃE SOLO EM UMA SOCIEDADE PATRIARCAL

Elas criam, educam, amam e são as principais responsáveis pelos filhos.

“Minha história é um misto de sentimentos. Minha gestação não foi planejada. Quando engravidei estava namorando e terminamos antes da minha filha nascer, aos sete meses de gravidez. Então assumi a maternidade solo desde sempre. Tive depressão durante dois anos, sofri com o descaso do pai, mas fui superando aos poucos. Por ser muito independente, nunca deixei faltar nada para Cecília (que

hoje está com 7 anos), nem no aspecto material, nem no campo sentimental, mas confesso que não foi e ainda não é nada fácil assumir todas as responsabilidades que envolvem a criação dela sozinha”, relata Mary Ellen Ribas.

Assim como Mary Ellen, após se tornarem mães, muitas mulheres se deparam com a difícil tarefa de criar um filho so-

zinhas. Seja por opção própria ou não, o modelo familiar monoparental (formado pelo responsável sem cônjuge e com filhos) liderado por mães solo tem se tornado cada vez mais comum no Brasil e já representa 37,8% dos lares, segundo o Instituto Brasileiro de Pesquisa e Estatística (IBGE).

No entanto, apesar de se tratar de um formato familiar tão comum nos dias de hoje, ainda são inúmeros os preconceitos e hostilidades enfrentados por essas mulheres diariamente. Para a psicóloga Alessandra Veiga, isso se deve ao fato de ainda vivermos em uma sociedade predominantemente machista e que coloca um peso moral muito grande sobre as mães solo.



Mary e Cecília

Paula Teixeira, mãe da Letícia, de 8 anos, e do Gustavo, de 3, é prova disso. Ela conta que, infelizmente, já passou por situações bastante desagradáveis, inclusive envolvendo sua própria família.



AFINAL, O QUE SIGNIFICA O TERMO “MÃE SOLO”?

Ser mãe solo significa ser a única ou principal responsável pela criança, seja financeiramente e/ou por disponibilidade de tempo. A psicóloga Alessandra Veiga reforça que a maternidade solo não tem a ver com o estado civil da mulher, como no termo ‘mãe solteira’. “Você pode estar casada e exercer uma maternidade solo, por exemplo, uma vez que, se essas responsabilidades são somente da mulher, ela é mãe solo”, afirma.

De acordo com a psicóloga, existem várias formas de uma mãe exercer a maternidade solo. Pode ser por adoção, viuvez, por conta do término de um relacionamento ou até mesmo estando casada, no caso em que os maridos não dividem as tarefas de forma igualitária, dentre outras.

“Já escutei que uma pessoa não iria ao meu aniversário, pois eu era divorciada. E como só tinha amigas separadas, as mulheres iriam se ‘oferecer’ para o marido dela. Já me disseram também que eu não iria conseguir engatar nenhum outro relacionamento, porque homens procuram ‘mães solteiras’ apenas para sexo”, ressalta Paula.

Elaine Gontijo, mãe do Pedro, de 4 anos, também afirma que lida com o preconceito quase que diariamente e que ele aparece tanto na falta, quanto no excesso de empatia. “O Pedro estuda em uma escola católica, então sempre tem aqueles ‘olhares’ nas reuniões. No trabalho, já aconteceu de algum chefe cancelar viagens minhas para não me atrapalhar, sem perguntar se de fato eu queria isso. Não o via fazer o mesmo com outras mães ou com os colegas que eram pais”, conta.



Elaine e Pedro

Além de lidar com julgamentos constantes, outra missão para muitas mães em carreira solo é administrar sua relação com o pai da criança e, ainda, não deixar transparecer para seu filho sua opinião sobre o pai dele. Kika Moreira, mãe da Thaís, de 4 anos, diz que um dos seus maiores desafios enquanto mãe solo é não passar para a filha a visão que ela tem do ex-companheiro. “Ainda me dói muito ver o descaso dele por ela. E disfarçar isso é algo realmente muito desafiador para mim”.



Kika e Thaís

Da mesma forma que Kika, Mary Ellen também procura não influenciar a opinião de sua filha, mas afirma que a mesma, pelo fato de já ter 7 anos, vem percebendo que o pai não é tão presente quanto deveria ser. “O pai da minha filha é o famoso ‘pai de quinzena’. Tem direito à visita quinzenal e fica com ela apenas nesses finais de semana. Mas passa os outros dias sem nenhuma ligação para saber notícias da filha. Paga a pensão também ajuizada e nada mais. A Cecília já percebe que ele não participa como

deveria e não me ajuda em nada, mas ela ama esse pai e eu acho importante essa figura na vida dela”, ressalta.

Infelizmente, esse comportamento masculino de isenção perante à paternidade ainda é uma realidade para muitas famílias. E isso acaba sobrecarregando ainda mais as mulheres no que diz respeito à criação dos filhos, uma vez que as responsabilidades não são efetivamente divididas de forma igualitária. “Ser pai separado é bem diferente de ser mãe solo. Ainda nos dias de hoje, a responsabilidade maior fica para a mulher. Por exemplo, dificilmente ele cuida das crianças em dias que não estão definidos. Já aconteceram casos extremos, que envolviam minha saúde, e o pai afirmou que só ficaria com os filhos se ele fosse liberado do fim de semana dele. Apesar da guarda ser compartilhada, nas situações em que preciso dividir as responsabilidades, nem sempre posso contar com isso”, diz Paula. Em contrapartida, Elaine reconhece que

há um lado bom em toda essa experiência: a autoconfiança que ela adquiriu. “Ser mãe já nos transforma completamente. Ser mãe solo nos dá uma garra inexplícável. A separação torna o jogo mais difícil, mas também te torna mais forte se você permitir. Hoje me sinto muito mais segura. Sei que sou plenamente capaz de sacudir a poeira depois de derrotas, se necessário for. Pode parecer excesso de confiança, mas essa nova segurança me fez entender o meu valor”, relata a mãe do Pedro.

Ainda que exista certa resistência, as mulheres que criam seus filhos sozinhas vêm ganhando cada vez mais visibilidade e reivindicando seus direitos. A luta para mudar a forma com que a sociedade as enxerga e fecha os olhos para a ausência paterna e contínua. Para modificar essa realidade, é preciso vencer o preconceito e alterar completamente a percepção em torno do que é ser mãe e pai e quais os deveres de cada um.



COMO AS REDES DE APOIO PODEM AJUDAR AS MÃES SOLO?

A maternidade não precisa ser algo solitário. Por este motivo, contar com uma rede de apoio, seja ela por parte dos familiares, amigos, grupos terapêuticos ou redes sociais, é extremamente importante. “É muito difícil carregar essa solidão, levar sua vida profissional, refazer ou fazer sua vida amorosa, ter sua liberdade, seu espaço e ainda matinar sozinha. Então, ter uma rede de apoio é fundamental”, assegura a psicóloga Alessandra Veiga.



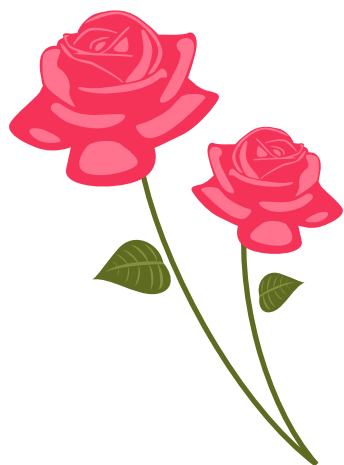
Paula Teixeira concorda com a psicóloga e afirma que o suporte de sua família sempre foi essencial. “Minha mãe sempre foi a segunda mãe dos meus filhos. Tenho ainda meu pai, meus irmãos e o meu atual companheiro. Não vejo possibilidade de ficar sem a assistência deles.

E mais, penso que toda mãe deveria se apoiar nisso. Nós não precisamos carregar o peso sozinhas! Para nossa sanidade mental, é necessário contar com uma rede de apoio”.

Além da ajuda da família, Elaine diz que, logo após sua separação, também buscou apoio em um grupo de Whatsapp de mães solo. “Participar de um grupo, virtual ou não, em que outras mulheres vivem a mesma situação, traz uma força incrível! Acredito que estejamos em um momento de resgatar a cooperação feminina, o apoio mútuo, e comigo funcionou muito. Sou muito grata a esse grupo, do qual ainda faço parte, por todo o apoio que me deram”, ressalta.

E foi pensando nessa troca de experiências e em aumentar a rede de apoio dessas mães, que Alessandra Veiga decidiu criar o *Grupo Terapêutico de Mães Solo*. Através de encontros mensais e gratuitos, ela reúne essas mulheres para que elas possam compartilhar suas vivências. “O objetivo principal do grupo é a união dessas mães. É você se reconhecer no discurso do outro, se fortalecer e não se sentir tão só dentro da maternidade”, conta a psicóloga.

Kika Moreira, que participa do grupo formado por Alessandra, diz que se sente muito acolhida e reforça que é por meio dessa troca de experiências que descobre melhores formas de lidar com vários dos conflitos presentes no seu dia a dia. “É através desse grupo que encontro sempre muita empatia, gentileza, inspiração e sororidade”.



De mãe para mãe

“Você não está sozinha. Se sentir que precisa de ajuda, peça! Para a família, amigos, psicólogo (melhor amigo de uma mãe solo! rs), quem for. Você não precisa dar conta de tudo! E compreenda que sua família é você e seu(s) filho(s). Todo o restante, se tiver que vir, que seja para acrescentar”!

Eliane Gontijo, Assessora Parlamentar

“Força, mulher! Você é capaz!!! Pare de esperar que o mundo tenha pena de você, e não se permita ter pena de si! O maior tesouro do mundo foi gerado no seu ventre. Faça valer seu poder que emana de dentro! E não há nenhum problema irreversível no mundo. Tudo é transitório, tudo passa! Se permita viver, não se cobre tanto. Seus filhos precisam de você feliz pra serem felizes também, porque ninguém pode dar o que não tem! E quando não der certo, tente outra vez, e de novo, e de novo! Você pode errar também, você é humana”!

Paula Teixeira, Assessora de Gabinete

“Vocês estão fazendo o máximo que podem. Não se envergonhem de serem boas mães. Procurem ajuda, apoio em outras mulheres. Somos milhões no Brasil. Sempre tem uma mãe solo por perto. Na nossa família, dentre nossas amizades, na nossa vizinhança, trabalho, escola... Aproximem-se dessas mulheres, saibam suas histórias, deixem florescer a sororidade. Sem julgamentos, só empatia”.

Kika Moreira, Aceleradora Neuropsicoemocional

“Não é uma tarefa fácil, doação dobrada, mas nós sempre damos conta”.

Mary Ellen Ribas, Analista Financeira

“Se entenda como mãe solo. Saiba como você chegou nesse ponto da sua vida e o que você quer daqui para frente. Se reconheça, tenha noção das dores e dos amores de exercer a maternidade solo. E procure rede de apoio. As coisas ficam muito mais leves quando a gente divide com alguém, quando damos as mãos”.

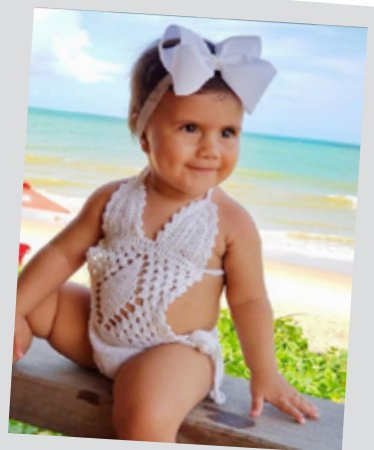
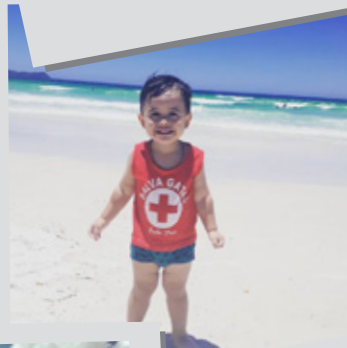
Alessandra Veiga, Psicóloga



#EUNAREVISTAMOMMYS

FÉRIAS!

PEDACINHOS DAS MOMMYS ♡



♡



CRIAÇÃO COM APEGO

Por Helena Mendes

Quero contar pra vocês algo que todas as mães já passaram ou vão passar: a adaptação escolar dos filhos.

Eu já estudava ano passado, entrei de férias em dezembro e fiquei com minha mãe (ela trabalha só à noite) e foram dias incríveis! Mamãe pegou conjuntivite, em seguida eu peguei e, logo depois, meu papai. Por causa disso, ficamos os três em casa por vinte dias juntinhos!

Minha mamãe é muito animada e o tempo que não pudemos sair por conta dos olhinhos, recuperamos depois indo para parques, museus, shoppings... Fizemos a rota da diversão!

Até que as férias acabaram e eu tive que voltar pra escola.

Este ano estou no 1o período na mesma escolinha. Mas a minha antiga professora não trabalha mais lá. Minha sala ano passado era pequena, somente doze crianças, e agora são 24 e tenho professora e ajudante novas!

Nos primeiros dias eu fiquei muito assustada! Já não queria mais ir pra escola. Foram quase duas semanas chorando, porque eu não queria ficar ali. Senti bastante todas essas mudanças e precisava de um tempinho para me adaptar àquela nova realidade.

No início, não entendi porque tinha que ficar longe da minha mamãe e daquele abraço quentinho! Mas a mamãe foi essencial nesse momento. Ela me contou que tem coisas na vida que dão medo, que a gente às vezes não quer fazer, mas são necessárias! Ela mesma disse que não gosta muito de comer salada, mas precisa pra ficar saudável.

Conversamos bastante esses dias e a mamãe foi me deixando cada vez mais segura e me mostrou também que a professora cuidaria de mim igual ela cuida. Que dividir a professora com os amiguinhos era necessário, igual dividir os brinquedos! E eu entendi. Entendi que crescer não é tão fácil, mas pode ser muito divertido!



Fiquei segura, porque ela sempre conversou comigo e o pessoal da minha escola também! Ninguém falou que eu estava fazendo birra ou tentando manipulá-los. Ninguém nunca me bateu por isso. Eu estava sofrendo e todo mundo me respeitou. Respeitou meu momento!

Por isso, eu finalmente me senti segura, peguei minha mochila de joaninha e fui sem olhar pra trás pra minha salinha. Sentei e brinquei com os meus amiguinhos!

De longe escutei: “tchau filha, Deus te abençoe”! Era a mamãe... Olhei para ela e dei um tchauzinho, na certeza de que logo logo ela estaria ali pra me buscar cheia de carinho!

Hoje eu posso compartilhar com vocês minha história. Estou bem segura que minha mamãe e meu papai escolheram o melhor lugar pra eu me divertir e aprender a crescer feliz!

Ah! E mamãe tá aqui falando: “legítima os sentimentos dos seus filhos! Você é o adulto, eles ainda são crianças! Pare um momento para escutá-los. Só assim teremos uma sociedade sadia”!

Helena

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

Instagram: @helenamendesoficial



A IMPORTÂNCIA DAS REGRAS

por Renata Lott

A importância das regras e como aplicá-las estão sempre em questionamentos por pais e educadores. Devemos, primeiramente, considerar a importância de estabelecermos regras para os adolescentes (SIM! Devemos **estabelecer** regras).

Iniciamos com poucas regras, flexíveis e na medida em que possam ser cumpridas. Além disso, elas devem ser inseridas de acordo com os valores e costumes da família.

Uma relação adequada entre familiares (podemos generalizar para contextos escolares) é fruto de regras predefinidas. Ressalto que não estamos falando aqui de regras rígidas, excessivas e difíceis de serem cumpridas, pois quando isso acontece, os adolescentes tendem a não ouvi-las e burlá-las com mais facilidade. Ademais, quando uma regra é muito rígida, por exemplo, é difícil de ser cumprida e causa um esgotamento no dia a dia, fazendo com que vocês, pais, tendam a

permitir o seu descumprimento.

Uma regra nova deve ser implantada de forma gradativa.

Um adolescente que nunca precisou arrumar o quarto quando era criança não vai atender ao pedido dos pais de um dia para o outro. Se você não teve a oportunidade de ensinar seu filho quando criança a guardar a sua bagunça, a arrumar o seu quarto, você terá que ensiná-lo agora como fazer isso e tornar essa tarefa prazerosa.

Programe com o seu filho um dia para essa arrumação. Arrumem juntos e vá mostrando para ele a importância de se ter um quarto arrumado; sem sermões e de forma harmônica. No início, ele vai ficar mais te observando, mas faça daquele momento um momento de vocês. Qualquer atitude do seu filho nesse novo aprendizado deve ser elogiada. Uma dobra bem feita, um lençol bem esticado. E depois que seu filho for percebendo que



“Depois de implantada uma regra, vamos implantando outras. E quando pedir para que uma tarefa seja executada, peça apenas por essa tarefa.”

ter o quarto arrumado o ajuda a encontrar mais facilmente suas coisas, ajuda na boa convivência com você, isso se tornará um hábito.

Lembre-se que quanto mais novo for seu filho, melhor para se implantar regras.

Depois de implantada uma regra, vamos implantando outras. E quando pedir para que uma tarefa seja executada, peça apenas por essa tarefa. Os filhos não ouvem: “arrume sua cama, tire a roupa do chão, guarde seu material no armário, escove os dentes”. Diante de muitas tarefas para as quais não foi preparado convenientemente, o filho procura se esquivar

de todas ou tenta manipular os pais emocionalmente. E quando isso acontece, os pais, já cansados, deixam “pra lá” e descumprem as regras. Por esse motivo, ele precisa de uma regra clara e objetiva: “arrume seu quarto”!

Outra questão sobre as regras é que algumas podem sim ser flexíveis.

Pensemos em um filho adolescente que tem como regra, quando sai à noite com os amigos, voltar às 22h. Ok, para dias de semana. Mas acredita mesmo ser possível que essa regra seja cumprida no fim de semana? Por um adolescente?

Para que essa regra existe? O adolescente precisa saber.

Essa regra existe pois vocês, pais, temem pela sua segurança, em primeiro lugar. E, durante a semana, ele ainda tem que levantar cedo para ir à escola ou outras atividades. Já no fim de semana, o temor é pela segurança. Deixar esse filho adolescente chegar um pouco mais tarde (às 24h, por exemplo) não terá problemas de desarmonia. Claro que, dependendo de onde você mora e a idade do seu filho, esses horários vão variar (esse horário citado foi apenas um exemplo para mostrar sobre como ser flexível com as regras).

Pronto! Agora algumas regras foram estabelecidas e seu filho vem cumprindo o horário das 22h para chegar em casa durante a semana. Mas um dia ele não cumpre e chega às 24h. Você o “castiga” dizendo que ele não vai à praia com vocês na viagem que está programada para o feriado da semana que vem. Mas chegando perto da viagem, você se lembra que não tem com quem deixá-lo... E o leva para a viagem. Quais mensagens você passou para ele?

- Que regras não precisam ser cumpridas!
- Que sua autoridade como pai pode ser desrespeitada.
- Que ele pode conseguir algo com mani-

pulação emocional.

Lembre-se, então, de que quando for dar uma punição/castigo pelas regras não cumpridas, esses devem ser coerentes com a regra infringida e fáceis para você as aplicar. Um bom castigo seria não ir na próxima saída. Ou passar para 22h o horário de chegada do próximo fim de semana.

O castigo deve ser cumprido e, principalmente, você precisa conseguir controlá-lo. Pois seu filho sabe a diferença entre uma punição e uma ameaça.

As ameaças são punições que nunca serão passíveis de serem cumpridas. Como por exemplo: “**Nunca mais você vai sair**”! Assim, criamos os futuros cidadãos brasileiros com o famoso “jeitinho brasileiro”. Que não cumprem regras em avisos, faixa de avisos, placas de trânsito, etc. Acredito que não seja esse filho que você quer criar, ou não estaria lendo esse texto.

Os castigos e punições nunca devem produzir privações de necessidades básicas, tais como alimentos, sono e carinho ou produzir dor. Privar seu filho de carinho é um erro grave. O filho deve ter segurança do amor paterno ou materno sempre, mesmo quando está sendo castigado. Os pais devem estabelecer castigos ou punições sem demonstrar raiva ou ódio. Devem ficar atentos em punir o comporta-

mento indesejado e não ao seu filho!
Uma outra questão importante é o tempo entre o comportamento indesejado e o castigo. Não funciona o que acontece em julho ter como punição um presente no Natal. Muito provavelmente você já se esqueceu desse castigo tanto tempo depois.

Se seu filho tem um comportamento agressivo ao tentar descumprir uma regra, evite demonstrar medo ou insegurança. Essa é uma das formas de aprendizagem de comportamento violento. Não é fácil, mas você deve procurar identificar formas criativas para dar as instruções e aplicar as regras. Muitas vezes “taxamos” esses adolescentes de

maus elementos, crianças mal educadas e o que elas precisam é de alguém que mostre que se preocupa com elas e imponha limites.

Até mais!

Renata Lott

Psicóloga, psicopedagoga e coach educacional, com experiência em ajudar adolescentes a vivenciarem suas novas descobertas, através do processo de autoconhecimento e desenvolvimento emocional. Auxiliando-os também a desenvolver novas habilidades para lidar com o ambiente ao seu redor. Coordenadora pedagógica do maior cursinho pré-vestibular EAD do Brasil - Kuadro - e responsável pelo canal Adolescer da Academia do Psicólogo.

renata.lott@kuadro.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](https://www.instagram.com/clinicamaximune) |
 [/clinicamaximune](https://www.facebook.com/clinicamaximune)

 31 3379-1924 |
  31 99972-0012

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

Responsável Técnica:
Dra Virgínia Campos Dalmaso
CRMMG 58944



CELEBRANDO UMA GRANDE AMIZADE QUE NASCEU DENTRO DO GRUPO MOMMYS

Por Andreza Lopes

Pensando em celebrar a amizade, a Osteria Degli Angeli resolveu presentear dezoito mommys com uma experiência gastronômica. Para participar, bastava contar uma história de amizade nascida no grupo. As histórias mais inspiradoras seriam, então, selecionadas para uma noite bastante especial, com direito a jantar e muitas surpresas. Confira como foi essa noite inesquecível para Andreza Lopes, uma das escolhidas.

Imagina ser presenteada para jantar juntamente a uma amiga, a qual conheceu através de um grupo do facebook, o Mommys, na Osteria Degli Angeli? Só isso já era motivo de sobra para celebrar. Mas, além de deliciar uma comida maravilhosa, fomos recebidas em um ambiente acolhedor, em um espaço re-

servado com nossas fotos em um lindo varal. Tudo isso para nos sentirmos mais à vontade possível e aproveitarmos ao máximo a experiência.

De fato, em tempos capitalista, pairava a dúvida: “Qual o objetivo de dar 18 jantares, com entrada, prato principal e sobremesa e ainda fazer isso tudo decorado”? E, quando conheci o Rômulo (proprietário e chef) tão logo, me veio a resposta, acompanhada de um sorriso no rosto e emanando simpatia.

De repente, o papo revelou não apenas uma figura simpática, mas transparente, com uma lição de vida e superação admiráveis. Demonstrou ser a Osteria Degli Angeli não apenas mais um restaurante, mas sim um local bastante especial. Rômulo e sua esposa, Rose, me surpreen-



deram e, são exemplos de vida, de luta, de vitória, de humildade e, principalmente, de dedicação e gratidão a Deus e a vida.

Enfim, ele poderia ter convidado blogueiros, a mídia e tudo mais. Contudo, ele optou por homenagear pessoas ainda abertas à amizade, com o objetivo de ofertar momentos de gratidão para essas pessoas e valorizar as relações em volta de uma mesa. E pasmem! Tudo isso em resposta às decepções vivenciadas em sua própria vida.

Além da oferta de um jantar peculiar, ainda fomos surpreendidas com diversos presentes especiais e mimos: uma suculenta personalizada (representando a resiliência); uma garrafa linda personalizada;

um kit de brigadeiros gourmets e fotos.

E a celebração da nossa amizade terminou em uma noite surreal, repleta de experiências de vida compartilhadas, saindo da casa às 2h da manhã. Finalizamos a noite juntamente ao casal Rômulo e Rose, outros dois clientes, em meio a abraços e choros de gratidão, e com gostinho de grandes projetos para aquele lugar.

Certamente esse foi um dos presentes mais especiais que eu já recebi do Mommys. Agradeço à Mariana Bicalho, ao Rômulo, à Rose, à Fabiana e a Deus, que sempre conecta pessoas da safra mais especial!

CONCHIGLIONI GRATINADO AO POMODORO, RECHEADO COM PARMA, MUÇARELA DE BÚFALA, CATUPIRY E MANJERICÃO.

Olá pessoal!

Bora cozinhar que faz bem pra alma, une pessoas e deixa lembranças maravilhosas em nossas vidas e dos nossos filhos.

Essa receita é a cara do almoço em família no domingo e serve de 10 a 12 pessoas.

Ingredientes:

750 gramas de conchiglioni
250 gramas de presunto parma
250 gramas de muçarela de búfala
500 gramas de catupiry (bismaga)
1 maço de manjericão fresco
300 gramas de queijo parmesão ralado



Para o molho pomodoro:

2 latas de tomate pelati (picá-los em cubos)
4 sachês de molho pomarola
1 cebola grande
4 dentes de alho
Pimenta do reino
300 ml de água
Azeite
Açúcar
Sal

Como fazer:

Cozinhe o conchiglioni em água fervendo com um pouco de sal por, aproximadamente, doze minutos. Depois escorra-o e o coloque na água fria com um fio de azeite e reserve.

Enquanto isso, faça o molho.

Aqueça o azeite em uma panela funda e refogue a cebola e o alho.

Acrescente o tomate pelati e o molho de tomate pronto. Coloque também um pouco de água, mexendo de vez em quando. Tempere com sal, pimenta do reino e umas folhas de manjerição. Coloque uma pitada de açúcar pra diminuir a acidez, abaixe o fogo e deixe o molho apurar por cerca de vinte minutos.

Reserve-o.

Em uma frigideira, frite o presunto parma até dourar levemente. Não deixe endurecer. Corte-o em pedaços pequenos. Reserve.

Pique a muçarela de búfala em quadradi-nhos pequenos.

A montagem:

Em uma travessa refratária, cubra o fundo com um pouco de molho. Coloque os conchiglioni com a abertura virada pra cima, formando uma camada.

Recheie cada um com um pedaço de muçarela de búfala, um pedaço de parma, um pouco de catupiry (na bisnaga fica fácil de manusear) e uma folha de manjerição. Terminando a camada toda, regue com o molho pomodoro, jogando dentro e por cima das conchas. Polvilhe

o parmesão ralado e coloque um fio de azeite.

Faça outras duas camadas e finalize com o parmesão e bastante azeite.

Leve ao forno pré-aquecido para gratinar. Quando o molho estiver fervendo, o queijo gratinado e o recheio bem derretido, está pronto.

Decore com folhas de manjerição e sirva em seguida.

Bom apetite!!!



Vinícius Digênova

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



ALINNE PIRES

FAMÍLIA É: meu alicerce, meu porto seguro, minha prioridade. Amor sem medidas.

AMIGOS SÃO: família que a vida nos dá, parceria, alegria; um presente de Deus.

DEFEITOS: acho que o meu maior é a impaciência.

QUALIDADES: companheira, carinhosa, prestativa e organizada.

NUNCA VOU ESQUECER: dia do nascimento da minha filha. Emoção maior da vida.

ADORO IR: passeios em família e viagens, mesmo que de fim de semana, daquelas que a gente chega em um hotel, coloca as malas no quarto e sai pra bater perna, sentar em um café ou restaurante gostoso e aconchegante para esquecer da hora!

PARA FICAR MAIS BELA:

sempre fui vaidosa (apesar de já ter sido mais do que sou hoje). Atualmente, cuido da pele do rosto diariamente. Uso um bom hidratante corporal após o banho e adoro uma unha feita e uma make básica (um corretivo pra esconder as olheiras, um blush pra dar um ar saudável e um rímel para levantar o olhar).

COMERIA TODOS OS DIAS: leite ninho.

NÃO FALTA NA BOLSA: creme para mãos, um gloss e neosaldina.

O MOMMYS É: Apesar de ser um grupo, é como a bíblia descreve que as pessoas deveriam ser: “uma árvore plantada junto a ribeiros de águas, dá o seu fruto no seu tempo; as suas folhas não caem, e tudo quanto fazem próspera. (Sl 1:3)

SER MOMMY É: dividir a vida com quem te entende, fazer amigas pra vida, achar que toda mommy é best friend. Ser um pouco louca do tipo que vê um adesivo em um carro e sai buzinando. É amar matrioska, conquistar objetivos que não imaginava um dia existir, sonhar realizar um sonho de outra pessoa.

Nossa, eu poderia ficar aqui citando milhares de coisas, mas ser Mommy é ser Mommy! Só quem é entende!





(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.

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

REVISTA



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@portalmommys.com.br