

# REVISTA MOMMYS

TUDO SOBRE O UNIVERSO MATERNO E INFANTIL - ED. 19 - MAR / ABR 2019

*Davi, filho da mommy  
Fabiana Carone,  
em clima de páscoa!*



## COELHINHO DA PÁSCOA, O QUE TRAZES PRA MIM?

Veja opiniões de mães que optaram por dar ou não chocolate aos pequenos e conheça a recomendação mais adequada de consumo do alimento.

- ♡ ENTREVISTA: Tire suas dúvidas sobre cirurgia plástica com Dr. Roger Vieira
- ♡ ADOLESCÊNCIA NA REAL: O uso abusivo do celular



# Celebre com o Carrossel!!!



Ambiente moderno, arejado e amplo

500m<sup>2</sup> 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](mailto:contato@buffetcarrossel.com.br) | [www.buffetcarrossel.com.br](http://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:**

Aninha Ataíde  
Carol Bernardes  
Dr. Roger Vieira  
Hatanne Sardagna  
Lyvian Azevedo  
Renata Lott

### **Capa:**

Foto: Camille Toledo

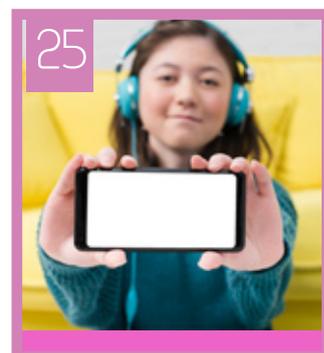
### **Fale com a revista:**

revista@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	12
Capa: Chocolate	14
Pedacinhos das Mommys	20
Mommys in cena	21
Tempo de Celebrar	23
Adolescência na real	25
Aconteceu no Mommys	27
Perfil Mommy	29





## CONHEÇAM A VILA MOMMYS!

No mês de março o mommys ganhou um super presente: a Vila Mommys, o nosso espaço! Não poderia iniciar essa edição sem falar desse acontecimento marcante!

Essa edição está com um gostinho especial, começando pela capa que foi escolhida em um concurso muito divertido e cheio de crianças lindas!

Temos também a linda história de força e fé da mommy Lyvian que tem mexido muito com todas nós e nos unido ainda mais em oração.

A entrevista desta edição está superinformativa com os esclarecimentos do Dr. Roger Vieira, que está sempre produzindo muito conteúdo bacana para as mommys.

Isso tudo e muito mais nessa Revista que é feita com muito carinho pra vocês!

**MARIANA BICALHO**



Amei a capa! Super bem diagramada!!! Sou apaixonada por capas e pra mim conta muito o que vem dentro. A capa é o convite para abrir a revista e não vejo a hora de ler rs... Mas estou aqui ainda olhando a capa.

Parabéns equipe Revista Mommys !

Aninha Ataíde

---

Sensacional!! Só heroínas nessa capa...

Fabi Carone

Fiquei tão orgulhosa de participar dessa edição que nem sei! Muito obrigada pelo convite e, Eliane, muito obrigada pelo profissionalismo!

Elaine Gontijo

---

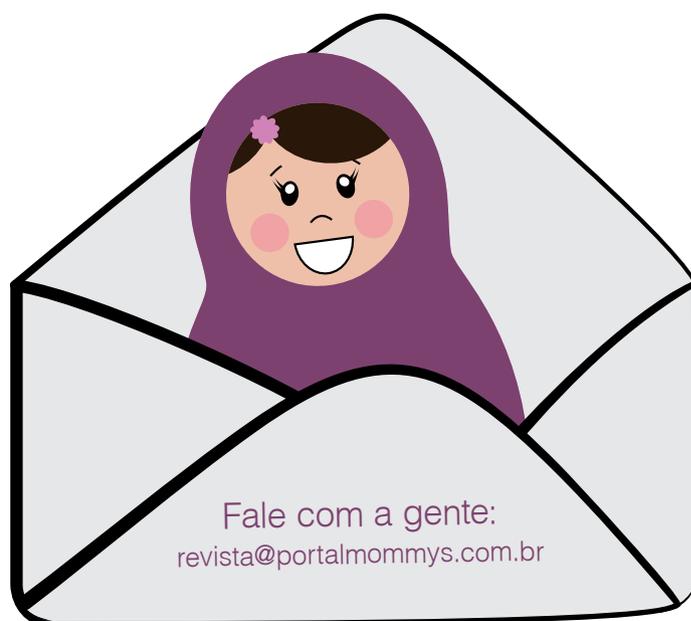
Estou acompanhando todas as edições! Excelentes matérias e redação! Parabéns!

Carol Steinbruch

---

Gente.... tô na capaaaaaaa!!!! Quase caí pro lado quando vi! Muita gratidão pelo espaço.

Kika Moreira





## DR ROGER VIEIRA RESPONDE DÚVIDAS SOBRE CIRURGIA PLÁSTICA

Confira a entrevista exclusiva que o cirurgião plástico, Dr. Roger Vieira, deu para a Revista, a fim de esclarecer as dúvidas mais recorrentes das Mommys sobre o assunto.

### **Quais cuidados devemos ter na hora de escolher um cirurgião plástico?**

O primeiro passo é seguir as diretrizes da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica. É necessário pesquisar o currículo e a experiência de vários profissionais antes de tomar uma decisão. Sempre recomendo a procura de médicos experientes e com titulação comprovada pela Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica e pelo Conselho Federal de Medicina (no site da SBCP, você encontra todos os médicos autorizados a realizar esses

procedimentos, seus currículos e registros no Conselho Federal de Medicina).

É muito importante também avaliar o local e as condições onde serão realizadas estas cirurgias. Tem muita gente que se atenta somente ao preço, mas é um barato que pode sair caro.

De toda forma, para minimizar os riscos, é importante seguir as seguintes etapas:

- Consultar se o médico é membro oficial da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plásti-

ca;

- Verificar se o médico tem registro no Conselho Regional de Medicina da região onde atua e no Conselho Federal de Medicina;

- Agendar uma consulta médica para avaliação e esclarecimento das dúvidas sobre o procedimento desejado. Esta consulta deve ser bem completa e durar o tempo suficiente (mínimo de 30 a 40 minutos);

- Desconfiar de profissionais que não cobram pela consulta médica, fazem avaliação online, publicam fotos do antes e de depois (prática proibida pelo Conselho de Medicina), divulgam tabela de valores e cobram preços muito abaixo do mercado;

- Verificar se o médico responde a processos médicos – judiciais;

- Persistindo a dúvida, consulte outro profissional.

### **Após o nascimento do bebê, quais os procedimentos mais indicados para elevar as mamas e corrigir a flacidez abdominal?**

Os procedimentos mais indicados são a MASTOPEXIA (correção da ptose - queda dos seios), LIPOASPIRAÇÃO (cirurgia que remove o excesso de gordura e remodela os contornos do corpo) e ABDO-

MINOPLASTIA (reposiciona os músculos do abdômen e retira o excesso de pele, visando tratar a flacidez).

No entanto, nenhuma cirurgia plástica pode ocorrer logo após o parto. Na verdade, a mãe deve aguardar um determinado período após o término da amamentação para se considerar uma candidata a procedimentos estéticos.

### **Quanto tempo após o parto é preciso esperar para fazer os procedimentos cirúrgicos de Mastopexia, Lipoaspiração e Abdominoplastia?**

Para procedimentos de contorno corporal como lipo e abdômen deve-se aguardar o período de seis meses a um ano. Cirurgias nas mamas é preciso aguardar um período mínimo de seis meses após o término da amamentação. Isso acontece por dois motivos: o primeiro é que, durante a amamentação, os remédios pré e pós-operatórios, bem como as anestésias, podem “chegar” ao leite. Além disso, durante a amamentação (até 6 meses após), o corpo ainda está sob forte influência hormonal, com alterações constantes. Isso quer dizer que a cirurgia pode ser ineficaz. É preciso que o corpo volte à normalidade hormonal para que os resultados não sejam comprometidos.

E atenção: se a mamãe ainda deseja ter mais filhos, o ideal é aguardar até a última gravidez para realizar a cirurgia plás-

tica, de modo a garantir resultados mais definitivos.

### **Qual a diferença entre a lipoaspiração e a abdominoplastia?**

Muitas pessoas não sabem que há diferenças entre os procedimentos. A primeira diferença é que a lipoaspiração não é restrita ao abdômen. Nesta cirurgia é retirado o excesso de gordura localizada em determinadas áreas do corpo, como braço, coxas, barriga, costas, culote, pescoço. Já a abdominoplastia é um procedimento exclusivo do abdômen. Nele, o objetivo principal será tratar a flacidez, excesso de pele, reposicionar os músculos e corrigir cicatrizes. Em alguns casos de abdominoplastia, ela pode ser associada à lipoaspiração abdominal, para obter resultados mais harmônicos e duradouros

### **Muitas mulheres acabam engravidando após terem realizado uma abdominoplastia. É possível repetir o procedimento?**

Para realizar uma nova cirurgia de remodelação abdominal, é necessário avaliar se existe pele suficiente. Em muitos casos, não é possível repetir o procedimento devido à grande quantidade de pele que já havia sido removida na primeira cirurgia. Nessas circunstâncias, o tecido do abdômen já foi esticado ao máximo, não permitindo uma nova intervenção.

Caso haja pele suficiente para ser retirada, a cirurgia só pode ser feita seis meses depois do término da amamentação. Entretanto, é altamente recomendado que o procedimento ocorra apenas quando a mãe já não deseja ter mais filhos, de modo a evitar uma nova perda dos resultados.

Evidentemente que a decisão final dependerá dos objetivos individuais de cada mulher. A repetição da abdominoplastia pode ser possível, mas deve ser estudada junto a um profissional habilitado pela Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica.

### **Mamas caídas e sem volume: qual é a cirurgia mais indicada?**

Mulheres com seios muito flácidos e pouco volumosos podem optar pela mastopexia associada à mamoplastia de aumento. Trata-se de uma combinação cirúrgica que permite reposicionar o tecido mamário (elevando e remodelando os seus contornos), além de acrescentar volume com o implante de silicone.

### **Quais são os tipos de mamoplastia e quando são indicadas?**

A mamoplastia pode ser realizada através de três tipos de incisão: inframamária (no sulco abaixo das mamas); periareolar (ao redor da aréola); axilar (embaixo do

braço, bem próxima à axila).

A indicação da melhor técnica será feita individualmente, conforme o volume da prótese de silicone e características anatómicas da paciente.

### **Silicone sob ou sobre o músculo: qual procedimento é o melhor?**

De modo geral, a prótese colocada por cima do músculo tem um pós-operatório menos doloroso e com menos inchaço. Além disso, os resultados proporcionam aquele aspecto de seios turbinados e com colo bem atraente, algo desejado pela maioria das mulheres.

Porém, quando a paciente tem pouco tecido mamário, tórax muito estreito ou pele muito fina, pode ser necessário colocar o silicone por baixo do músculo. Nestes casos, o pós-operatório será mais desconfortável, entretanto, os resultados são bastante naturais e harmônicos.

### **É verdade que silicone causa perda de sensibilidade? A prótese pode interferir na amamentação?**

Em alguns casos causa perda da sensibilidade, em outros não. A depender do volume da prótese e da espessura da pele, é possível que ocorra uma perda temporária ou definitiva da sensibilidade nos mamilos. Isto acontece porque a cirurgia provoca o estiramento da pele,

comprometendo algumas terminações nervosas.

Sobre a segunda pergunta, a prótese de silicone colocada antes da gestação não altera a amamentação.

### **Quais são as vantagens e desvantagens da lipoaspiração a laser?**

Basicamente, a lipo a laser garante uma recuperação mais rápida do que a tradicional. Outro benefício é que ela estimula a produção de colágeno, combatendo a flacidez da área operada e potencializando os resultados finais. No entanto, o procedimento costuma ser mais caro e mais demorado do que a técnica “clássica”.

### **Algumas mães que se submetem à cesárea têm problemas com cicatrizes. A cirurgia plástica pode resolver?**

Pode tentar resolver sim. Algumas cesáreas apresentam cicatrizes engrossadas, pele retraída ou mal posicionadas. O tratamento pode ser desde cuidados locais, uso de curativos especiais, infiltração de corticóides ou até mesmo lipoaspiração associada à abdominoplastia, para corrigir casos mais severos.

### **Como tratar quelóide pós-cirúrgico?**

Pacientes que desenvolvem quelóide, isto é, um crescimento anormal das cicatrizes, devem utilizar pomadas especiais, recomendadas por um dermatologista.

Quando tratado no início, o queleide tende a regredir com a aplicação de substâncias anti-inflamatórias, antialérgicas, queratolíticas e hidratantes. Em alguns casos, podem ser necessárias injeções de corticoides, curativos de silicone ou infiltrações de medicamentos específicos.

**A flacidez é um problema muito comum após a gestação. Além dos tratamentos cirúrgicos, há tratamentos estéticos muito difundidos, como Body Health, Radiofrequência, Carboxiterapia, Corrente Russa, dentre outros. Esses tratamentos funcionam mesmo?**

Funcionam sim, se bem indicados e feitos por profissionais. Temos que entender, no entanto, que não são milagrosos e tem seus resultados limitados a determinados graus de flacidez cutânea. É mais ou menos a mesma coisa com a pele. Existem tratamentos de pele que prometem substituir a ritidoplastia. De fato, os tratamentos estéticos têm resultados bons, por outro lado, são muito menos duradouros. Eu, particularmente, aconselho às pacientes a conversarem com os médicos sobre as duas alternativas e ver qual a melhor para ela.

### **Conheça mais sobre a trajetória do Dr. Roger na cirurgia plástica**

Me formei em Medicina na UFMG em 2005 e logo depois já ingressei na minha 1ª residência médica de Cirurgia Geral, durante dois anos, no Hospital da Baleia. Após este período, fiz outra residência médica na área específica, a Cirurgia Plástica, pela qual sou mais apaixonado.

Depois disso concluí meu treinamento com três anos de prática e estudos no Hospital da Previdência (IPSEMG). Já em 2011, me tornei especialista pela SOCIEDADE BRASILEIRA DE CIRURGIA PLÁSTICA e hoje sou membro do American Society of Plastic Surgeons (ASPS), dos Estados Unidos.

Como disse, sou apaixonado pela Cirurgia Plástica e meu maior valor é fazer com que as pessoas se sintam bem, resgatando a autoestima através de tratamentos clínico-cirúrgicos, sempre respeitando a individualidade e segurança.

### **Dr. Roger**

Médico especialista em Cirurgia Plástica pela Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCP), American Society of Plastic Surgeons (ASPS), Associação Médica Brasileira (AMB), Conselho Federal de Medicina (CFM) e Ministério da Educação e Cultura (MEC).

CRM-MG 42330

RQE: 24622

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

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

[www.instagram.com/dr.rogervieira](https://www.instagram.com/dr.rogervieira)

# CONHEÇA A VILA MOMMYS!



Consolidado como um espaço de apoio, troca de experiências e superação, o grupo do Facebook Mommys ganhou a sua primeira sede e o local escolhido foi a capital mineira.

A vila Mommys, situada no bairro Ouro Preto, é um local de realização de eventos periódicos relacionados aos sete pilares da maternidade, elaborados por Mariana Bicalho, após uma pesquisa realizada entre os membros do grupo: Carreira; Primeiros Cuidados; Vida Social; Educação dos Filhos; Relacionamento Conjugal; Auto-cuidado e Gestão do Lar.

A ideia é inserir, também, as profissionais Mommys nesse universo. A inauguração oficial aconteceu no último dia 26 de abril.

Fique por dentro da programação de maio da Vila Mommys no site:

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





## A INFÂNCIA É URGENTE

por Hatanne Sardagna

Quando meu filho me chama dezessete vezes em 3 segundos, eu falo em tom bravo: “Filho, calma, você tem que aprender a esperar”!

Ele me olha com cara de quem simplesmente não entende ou fala que chamou muito porque achou que eu não estava ouvindo.

Dali um pouco faz de novo. Ou seja, ele realmente não entende o conceito de esperar.

Posso falar brava, brigar, deixar que ele me chame outras trinta vezes. A demanda dele é urgente. Seja de fome, sede, vontade de ir ao banheiro ou, simplesmente, para me mostrar uma nova careta ou uma parte legal do desenho.

Crianças são atemporais, entendem apenas o agora.

“Que delícia essa urgência”, pensei esses dias.

Não existe ansiedade, não existe preocupação, pois só existe o presente e dele eu tomo posse como quero.

Estou vivo aqui e agora e nada é mais urgente do que isso!

Ele ainda não sabe, mas isso muda. Acaba. Passa rápido.

Assim como tudo que ele faz e gosta e que, de uma hora pra outra, deixa de ser interessante.

O bichinho favorito, o paninho de dormir... São efêmeros. São urgentes agora, a ponto de querer levá-los nos lugares mais inapropriados. Amanhã não serão.

Eu continuo achando que ele tem que

“ **Mas entendo a urgência de viver o agora. A importância de não deixar certas coisas para depois; como saber se conseguirei depois? Haverá depois?** ”

**A infância é urgente, passageira e veloz. E o tempo, implacável.** ”

saber esperar, as pessoas, as coisas, o mundo não estará disponível para ele na hora que ele quiser.

Mas entendo a urgência de viver o agora. A importância de não deixar certas coisas para depois; como saber se conseguirei depois? Haverá depois?

A infância é urgente, passageira e veloz. E o tempo, implacável.

Nem tudo, mas muita coisa pode esperar.

E fica o questionamento: o que é prioridade para nós?

Estamos no tempo certo do que é valioso?

E esses dias, como num desses sinais

que a gente acha que o universo mandou, vi uma charge com dizeres que me afagaram o coração.

Um menino e um bichinho conversavam. Era mais ou menos assim:

“ - Você sabe que dia é hoje?  
- Hoje é hoje.  
- Exatamente! Meu dia favorito!”.

Hoje é o melhor dia.

Hoje é tudo que temos e, por isso mesmo, é chamado de presente.

A infância é urgente.

Desfrute, viva e seja PRESENTE.

### Hatanne

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

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



# AFINAL, QUANDO A CRIANÇA PODE COMER CHOCOLATE?

Saiba qual é o melhor momento de oferecer essa guloseima para as crianças, a quantidade ideal a ser oferecida e aprenda a diferenciar os tipos de chocolate.

A Páscoa é a época do ano mais adorada pelos chocólatras de plantão. Tanto adultos, quanto crianças aguardam ansiosamente a chegada desta data para se deliciarem com os tradicionais ovos de chocolate. No entanto, para os pais, a Páscoa não se resume apenas a isso e vem acompanhada de várias questões que devem ser repassadas aos filhos, dentre elas o sentido religioso, os ensinamentos e o consumismo, por exemplo. Mas uma das dúvidas que sempre paira na cabeça de muitos pais nesta época é sobre dar ou não chocolate para as crianças.

De acordo com a nutricionista materno infantil, Fabíola Miranda, “o ideal é que a criança não consuma chocolate antes dos dois anos, principalmente por conter muita gordura e açúcar”. Ela também ressalta que ao oferecê-lo, os pais devem dar preferência por um chocolate de boa qualidade e com, pelo menos, 70% de cacau. Essa também é recomendação do Ministério da Saúde, que afirma que não se deve dar açúcar para uma criança menor de dois anos e, após essa idade, ele deve ser ingerido de forma esporádica dentro de uma alimentação saudável e equilibrada.

Foi seguindo essa orientação, que Ana Paula Novato optou por não dar açúcar para seu filho Artur antes que ele completasse dois anos de idade. Por esse motivo, nessa época do ano, ela sempre

precisou usar sua criatividade para fugir do convencional ovo de páscoa. Ana Paula conta que ele já ganhou biscoitos integrais de cenoura (caseiros e sem açúcar), coelhinho de pelúcia e também um jogo da velha com tema pascoal. Disse, ainda, que este foi o primeiro ano que Artur recebeu um ovo de chocolate, mas que optou em comprar apenas um para ser compartilhado entre os membros da família, uma vez que, para ela, a Páscoa significa um momento de reflexão e de partilha.



*Ana Paula esbanjou criatividade para comemorar a páscoa com Artur longe dos chocolates.*

Assim como Ana Paula, Cynthia Ramos também não ofereceu doces para sua filha Amanda antes dos dois anos. Ela afirma que, por conta disso, sua filha nunca associou a Páscoa ao chocolate e sim ao verdadeiro sentido da data. Como forma de presentear Amanda, Cynthia disse que já deu para ela um coelho de pelúcia e, ainda, doces e bolinhos caseiros. “Eu fazia docinhos usando fórmula e misturava com alfarroba ou cacau, ou fazia cupcakes de cenoura com cobertura de

chocolate (isso tudo sem açúcar). E ela simplesmente amava”, lembra. Diferente de Ana Paula e Cynthia, o cho-



Amanda, filha da Cyntia, se deliciando com os doces saudáveis e sem açúcar.

colate nunca foi algo restrito nesta época do ano para os filhos de Thamires Laia, Caio e Theo, mas sempre houve limite, algo que ela considera muito importante.

Ela relata que o mais velho, Theo, teve sua primeira experiência aos 6 meses e Caio com um ano. Thamires completa dizendo que esses momentos fazem parte da infância e que por ser apenas uma vez ao ano, não quis privar seus filhos de curtirem por completo a Páscoa.

Já no caso de Natalia Bosque, ela conta



## BENEFÍCIOS DO CACAU

***O chocolate é feito a partir das sementes do cacau que tem um sabor amargo e intenso. Ele é rico em antioxidantes, combate o excesso de radicais livres, prevenindo doenças e controlando o envelhecimento precoce. Possui uma boa quantidade de catequinas, polifenóis e flavonóides, que auxiliam na melhora da viscosidade do sangue prevenindo doenças cardiovasculares.***

***Atualmente temos no mercado o nibs de cacau, a melhor forma de consumo. São pedaços da amêndoa do cacau torrados e triturados, com sabor marcante e amargo. Não contém açúcar e nem gordura. Rico em magnésio, potássio e fibras. São uma ótima opção para colocar em cookies caseiros (no lugar das gotas de chocolate) e por cima de bolinhos de cenoura, por exemplo. Dão uma textura crocante e deliciosa!***

***Fonte: Fabíola Miranda***

que, apesar de ela e seu marido nunca terem dado chocolate e guloseimas para sua filha Helena antes dos dois anos de idade, eles também não a impediram de comer o ovo de páscoa que ela ganhou da madrinha quando tinha um aninho, uma vez que, para sua família, o ovo tem um significado muito especial e traz boas lembranças de sua infância. Natalia resalta, ainda, que “a Páscoa, além de representar união, celebração em família e renovação, é também um momento feliz de adocicar a vida com chocolates”.

Outras dúvidas levantadas pelos pais estão relacionadas ao fato de haver ou não um limite diário que pode ser consumido pelas crianças e se o chocolate diet é uma alternativa. Sobre a primeira questão, a nutricionista Fabíola orienta que o



*Caio, filho de Thamires, e Helena, filha de Nathalia, experimentaram chocolate antes dos dois anos de idade.*

## DIFERENÇAS BÁSICAS ENTRE OS TIPOS DE CHOCOLATE

**Chocolate amargo/meio amargo:** feito com a massa de cacau (45 a 85%), manteiga de cacau e açúcar. Quanto maior a quantidade de cacau, menor a quantidade de açúcar e gordura. Com isso, conseguimos aproveitar melhor os benefícios do cacau.

**Chocolate ao leite:** tem os mesmos ingredientes do amargo, porém a diferença fica na quantidade de cacau que vai no máximo até 40%. O restante fica por conta das gorduras, açúcar, leite, emulsificantes e aromas (aproveita muito pouco o benefício do cacau).

**Chocolate branco:** nem deveria ter esse nome, porque não leva nada de massa de cacau. Apenas manteiga de cacau, açúcar e leite. Sem o cacau, não tem nenhum benefício à saúde.

*Fonte: Fabíola Miranda*

ideal é não passar de 50 gramas por dia.

Além disso, é interessante praticar a técnica do *Mindfull* com as crianças. “Quando elas comerem o chocolate, estimule-as a sentir o aroma e a consumi-lo bem devagar, deixando ele derreter na boca. Assim, elas irão se satisfazer com menores quantidades”, diz a nutricionista.

Já em se tratando do chocolate diet, ela afirma que “se a pessoa não é diabética, não faz sentido essa opção. Além disso, para compensar a falta de açúcar, muitas vezes, a indústria acrescenta outros ingredientes, tais como a gordura, fazendo

com que esse chocolate fique mais calórico do que o ao leite, por exemplo”.

A dica que Fabíola Miranda deixa para os pais é que eles não ofereçam chocolate aos seus filhos caso eles sejam menores de dois anos. Já para aqueles que têm crianças maiores, o equilíbrio e moderação é a chave de uma vida saudável. Por isso, caso as crianças tenham ganhado muitos ovos de chocolate nesta Páscoa, é importante estabelecer combinados de quais dias e de quais quantidades poderão ser consumidas.



### **Mousse de chocolate especial**

#### INGREDIENTES:

- Dois abacates pequenos maduros
- Três colheres (sopa) de cacau em pó
- Cinco colheres (sopa) de mel, melado ou agave (ajuste a quantidade de acordo com o paladar)

**MODO DE FAZER:**

Bata tudo no liquidificador até ficar homogêneo, distribua em tacinhas e leve para gelar por 30 minutos. Sirva.

Obs.: O mel só deve ser consumido por crianças maiores de um ano, pelo risco de contaminação.

**Trufinhas Crocantes de Cacau****INGREDIENTES:**

- Duas bananas nanicas amassadas
- Duas colheres (sopa) de flocos de quinoa
- Duas colheres (chá) de cacau em pó
- Duas colheres (café) de mel
- Duas colheres (chá) de Nibs de cacau
- Cacau em pó somente para passar os docinhos prontos.

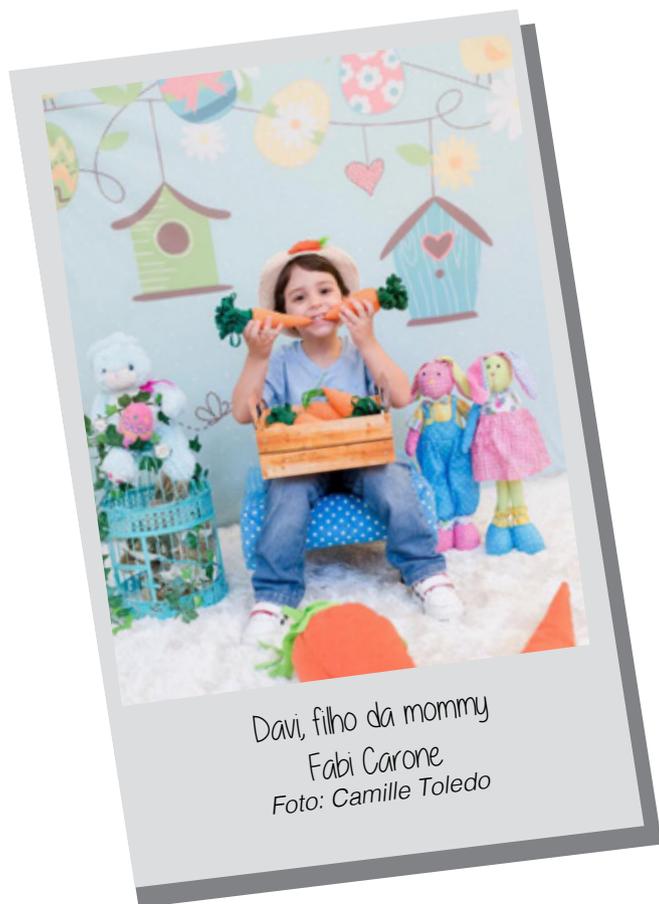
**MODO DE FAZER:**

Coloque numa panelinha antiaderente todos os ingredientes, exceto os nibs. Leve no fogo baixo, mexendo até desprender do fundo da panela. Após desligar o fogo, acrescente os nibs de cacau, mexa bem e faça bolinhas. Passe pelo cacau em pó e coloque em forminhas de docinhos. Vale a pena conferir!

*Fonte: Bia Dorazio*

Um divertido concurso agitou nosso Instagram no início do mês, resultando na capa dessa edição da revista.

Conheça todos os participantes, cada um mais fofo do que o outro!



Davi, filho da mommy  
Fabi Carone  
Foto: Camille Toledo



Beatriz, filha da mommy  
Sabrina Rodrigues  
Foto: Juliane Aredes



Diego e Maria Luiza, filhos da mommy  
Christiane Valenzuela  
Foto: Raquel Galan



Brunna, filha da mommy  
Tatiane Medeiros  
Foto: Sheyla Pinheiro



Antônio, filho da mommy  
Tatiane Medeiros  
Foto: Sheyla Pinheiro

# MOMMYS NIGHT OUT - AXÉ

Um momento só nosso, para esquecer a rotina, colocar o salto alto e se divertir com as amigas. Somos mães, mas continuamos sendo nós mesmas e merecemos uma noite nossa, sem culpa! Isso faz bem para toda a família. Confira os cliques do último MNO, que aconteceu no dia 13/03/19.



Fotos: Marielen Bello

## ABRIL NA VILA MOMMYS

O mês de abril foi agitado e cheio de eventos muito legais na nossa Vila. Teve Mommys de Negócios, encontro de oração, palestra sobre Mindset, finanças e consultoria de imagem. Tudo pensado com muito carinho para atender às necessidades das Mommys. Quer ficar por dentro dos próximos eventos? Acesse: [www.portalmommys.com.br](http://www.portalmommys.com.br) e fique de olho nas redes sociais: @portalmommys





## FESTA INFANTIL E AUTOESTIMA: QUAL É A RELAÇÃO?

Por Aninha Ataíde

Já é amplamente conhecido que os fundamentos para uma boa saúde emocional na fase adulta são construídos na infância. Um dos pilares para esse fundamento é a valorização da criança como indivíduo. Para estabelecer uma autoestima adequada, a criança precisa se sentir amada e valorizada, independentemente de sua idade ou características. Como a festa de aniversário pode contribuir com isso? Vou te contar!

Quando você organiza uma festa de aniversário para alguém, geralmente, é porque você gosta dessa pessoa, quer honrá-la, vê-la feliz, desfrutar de bons momentos ao lado dela, não é?! O aniversariante costuma reagir com gratidão, alegria, contentamento e, certamente, a relação de vocês é fortalecida, pois você demonstrou não só com palavras, mas com ações, que ele é importante para você.

Com as crianças acontece o mesmo, com o agravante de que elas estão em uma fase na qual constroem sua identidade e valores que levarão para toda

vida. Essa construção perpassa sobremaneira pelo espelhamento. Ela acredita ser o que os pais e pessoas próximas demonstram que ela é. E como demonstramos isso? Ao contrário do que muitos pensam, crianças constroem a percepção de si mesmos e do outro baseando-se nas ações do cotidiano. A maneira como você fala do seu filho para outras pessoas (mesmo quando acredita que ele não está ouvindo), as expressões faciais feitas por você ao falar sobre ele e com ele e ao agir em relação a algo que se refere a ele, são mais importantes do que o conteúdo dito por você.

Crianças têm sensibilidade aguçada para captar e interpretar sinais não verbais, principalmente aqueles que se referem às atitudes. Eles podem tanto auxiliar, quanto prejudicar a edificação de uma boa autoimagem. Quando falamos de festa infantil, ela pode e deve ser usada para demonstrar ao seu filho o quanto você o ama e o valoriza.

Há diversos motivos para realizar uma



festa de aniversário. Apesar de a grande maioria acreditar que o evento é para fazer a criança feliz e para celebrar com amigos mais um ano de vida do pequeno, aqui pedimos que você sonde seu coração e suas verdadeiras motivações. Sabe por quê? Porque as crianças são experts em ler os sinais que nós damos. Facilmente, elas percebem se o maior motivador é o amor que os pais nutrem por ela, ou se há outros motivos envolvidos. Alguns deles podem ser: atender às expectativas dos familiares; resolver um problema; satisfazer o próprio desejo ou até mesmo sentimento de culpa, no qual a festa aparece como uma compensação.

Entretanto, quando a criança percebe a alegria no rosto dos pais em cada etapa da organização do evento, quando ela é ouvida e suas opiniões são valorizadas e respeitadas, quando ela vê que a preparação do seu aniversário é motivo de alegria para os pais, ela se sente valorizada, importante, especial.

Celebrar a vida de um filho é um momento muito importante e especial para os pais e também o é para as crianças. Elas esperam ansiosamente pelo grande dia, adoram ajudar a preparar e curtem cada detalhe. Perceber que os pais também valorizam esses momentos e têm prazer neles faz com que as crianças criem memórias positivas, tanto no que se refere ao aniversário propriamente dito, quanto ao grande amor que os pais o dedicam. Por todos esses motivos, quero te encorajar a se entregar ao processo de organização do aniversário do seu filho.

Volte a ser criança, curta junto cada etapa, faça dos preparativos momentos de intimidade e de muita alegria. Pode ter certeza que não só seu pequeno será beneficiado, mas também você. Daqui a alguns anos, você vai perceber o quanto essa dedicação fará diferença a longo prazo na relação de vocês.

### Aninha Ataíde

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



# VOCÊ TEM SE PREOCUPADO COM O USO ABUSIVO DO CELULAR PELO SEU FILHO ADOLESCENTE?

por Renata Lott

Já observou em festas, restaurantes, shoppings e até em cinemas, como os adolescentes não se desgrudam do celular? Muitas vezes vemos os pais sentados com os filhos em um desses lugares e ambos estão no celular!

Qual tipo de relação é obtida dessa forma?

Que os celulares nos trouxeram benefícios, isso ninguém duvida! Certo?! Ele tem auxiliado os pais na segurança dos filhos, como os lugares onde estão, com quem estão e dentre outras facilidades, mas não podemos esquecer que o uso exagerado desse instrumento pode ser um meio de fuga dos problemas, dependência ou, inclusive, um meio de se sentir aceito pelo grupo.

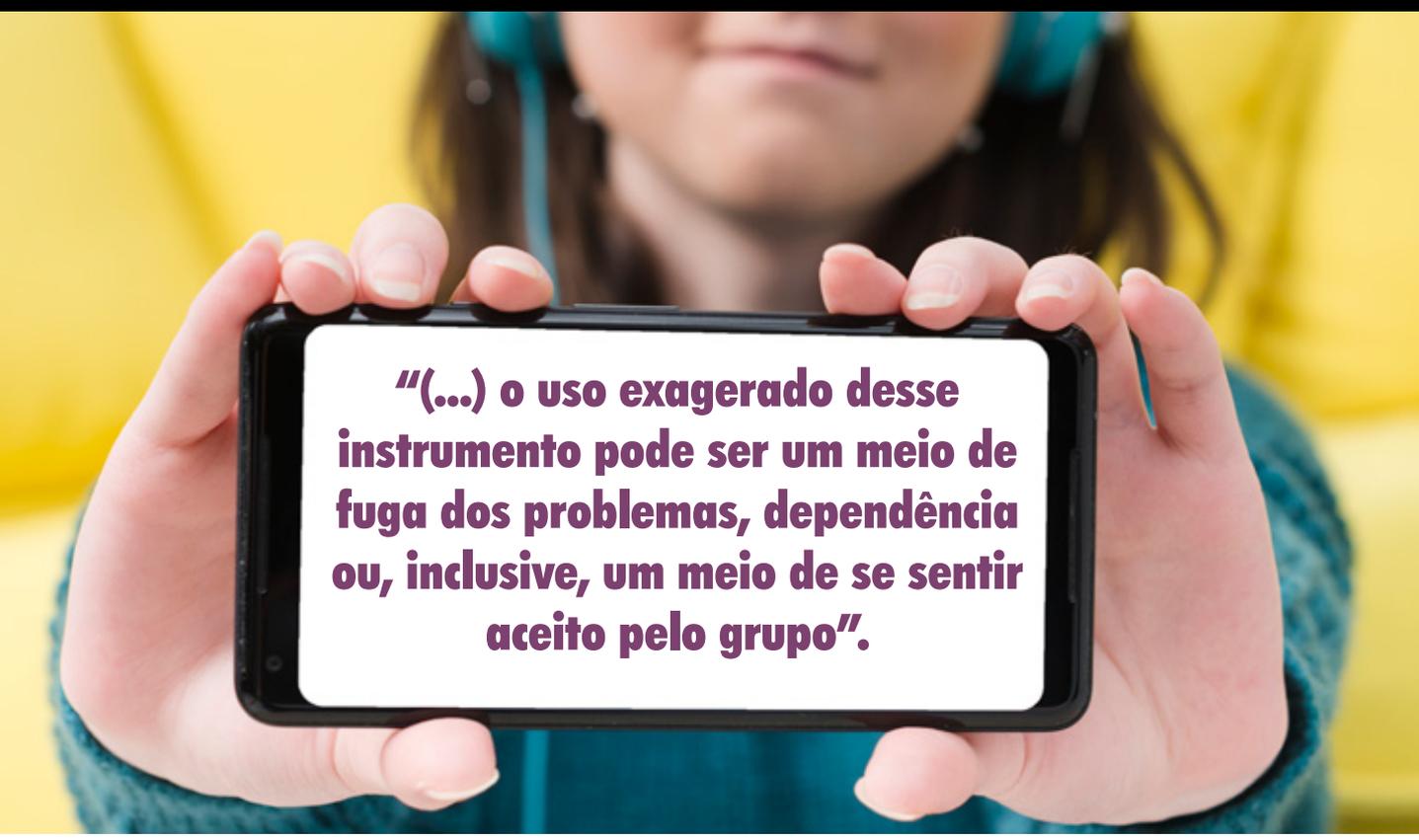
Conversar com os filhos sobre os benefícios e malefícios do uso indevido do celular não é tarefa fácil, mas é preciso. O ideal é conversar antes de dar o celular.

Pois vamos ser sinceros, quem compra o celular para os filhos, na maioria das vezes, são os pais, ou um adulto, teoricamente, responsável, e não o próprio adolescente! Então, ou esse adolescente espera crescer para poder comprar com o próprio dinheiro, ou vai ter que saber usar o “presente”.

Como ter essa conversa não é nada fácil, por esse motivo, vou colocar alguns pontos abaixo, que podem ser levados em consideração para bater esse papo:

## **Quanto custa o celular? Ele cabe no orçamento da família?**

Como estamos falando de adolescentes, esses já podem participar de como esse planejamento financeiro é feito. Principalmente para não viverem fora da realidade financeira da família. Caso dinheiro não seja o problema, pense em que tipo de filho você quer criar: aquele que acredita que tudo o que ele pode ter na vida

A person with long dark hair, wearing a blue and black patterned top, is holding a black smartphone with both hands. The phone's screen is white and displays a quote in purple text. The background is a soft, out-of-focus yellow.

**“(...) o uso exagerado desse instrumento pode ser um meio de fuga dos problemas, dependência ou, inclusive, um meio de se sentir aceito pelo grupo”.**

ele vai ter de forma fácil, ou aquele que sabe o valor de cada coisa conquistada?

**O celular não deve ser substituto de afeto e carinho.**

Combine com seu filho cada momento que passarão juntos! Na adolescência, eles aparentam não sentir tanta falta, mas no fundo no fundo eles querem atenção. Então, se combinaram de sair para jantar no restaurante que ele tanto gosta: “vamos jantar juntos e conversar” (mas se você é aquela mãe que fica no celular o jantar todo, não espere que ele se comporte de forma diferente).

Adolescentes não são tão diferentes de crianças, eles aprendem com exemplos!

Por isso, reflita um pouco como você tem usado o seu celular. Você tem um tempo programado para ficar sem ele? Consegue passar um jantar inteiro em família sem pegar no celular?

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

## HOJE FOI DIA DE ULTRASSOM...

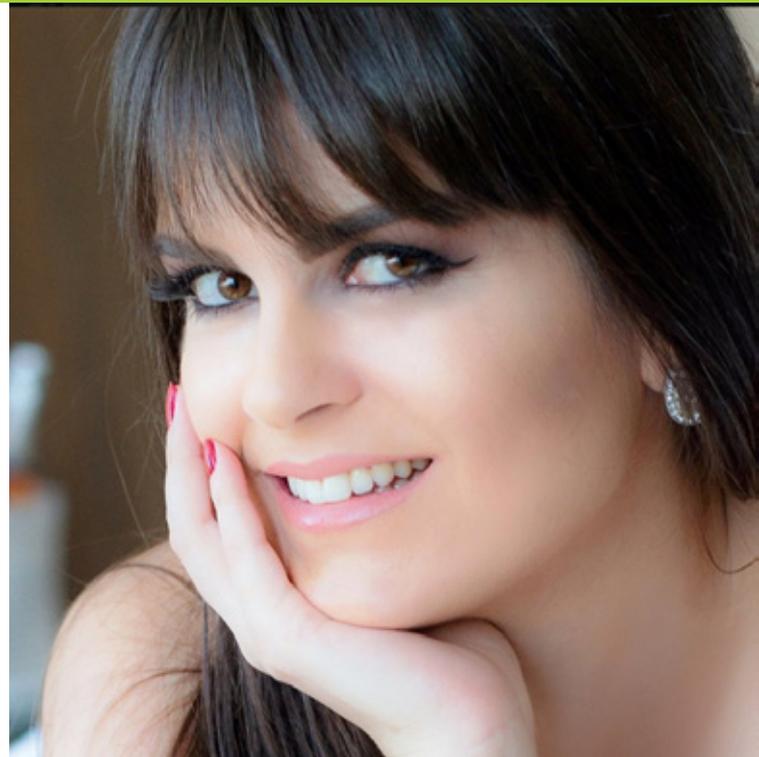
Por Lyvian Azevedo

Estou grávida de um anjinho que possui a anomalia de *body stalk* (o cordão umbilical é minúsculo e isso impede a formação dos órgãos no local certo. No nosso caso, os órgãos estão praticamente grudados na placenta, sem o fechamento adequado da barriga), uma condição rara e fatal. Sem chances de sobrevivência.

Optamos, eu e meu marido, por não interromper a gravidez. Hoje foi dia de ultrassom e quero dividir com vocês meus sentimentos, já que recebi muito carinho e acolhimento do grupo Mommys e isso tem me ajudado bastante a trilhar esse caminho tão triste...

Rafael, meu filho! Tão perfeito aos olhos de Deus, tão perfeito pra mim! Quando eu vi sua imagem no ultrassom meu coração se encheu de gratidão, apesar da dor. Ver sua mãozinha parecendo que estava acenando para mim, me trouxe paz!

Você está indo tão bem. Está resistindo tão bravamente... Hoje a gratidão prevalece no meu coração. Gratidão por ter sido



eu a escolhida pra trilhar esse caminho ao seu lado. Gratidão pela oportunidade que Deus me deu de estar esse tempo, mesmo que breve, com você. Quanta admiração eu tenho por você, meu filho! Quantas coisas tem me mostrado e ensinado! Você é luz! É um guerreiro e está lutando de todas as formas para conseguir um segundo a mais aqui.

Hoje foi dia de mais um encontro nosso. Talvez o último ou penúltimo... Não sei quantas vezes mais terei a oportunidade de te ver. De acordo com o Dr. Luís Fernando, você já iniciou a fase de deterioração. Mas continua firme com seu coraçõzinho batendo tão forte!

Meu anjo Rafael, eu te prometi desde o início que estarei com você até o fim. E

Jesus estará conosco por toda a eternidade! Vamos trilhar juntos esse caminho e no final, você ganhará o céu. Em breve você estará de volta nos braços de Deus, curado de toda essa dor que existe nesse mundo! Mas sempre estaremos unidos pelos laços do amor e um dia você voltará pra mim e ainda caminharemos por muitos caminhos juntos e com bastante alegria e amor!

São tantas coisas que eu queria te dizer, mas a linguagem é tão precária perto de

tudo que estou sentindo. Não sabemos quando e nem como tudo terminará. A única certeza que tenho é que você é parte do meu coração e sempre estaremos juntos pelos laços do amor, mesmo que não estejamos no mesmo plano.

Muito obrigada por ter me escolhido para ser a sua mãe! Que Deus nos abençoe e nos sustente a cada dia!



**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 Virgínia Campos Dalmaso  
CRMMG 58944



## CAROL BERNARDES

**FAMÍLIA É:** o meu porto seguro, o meu alicerce, o que alimenta a minha alma e faz tudo ter sentido.

**AMIGOS SÃO:** quem escolhemos a dedo para multiplicar alegrias e dividir dificuldades... Chamego de Deus conosco!

**DEFEITOS:** milhões! Ansiedade e impulsividade são os piores!

**QUALIDADES:** tento sempre ter autenticidade em tudo o que vou fazer e tenho muita alegria de viver!

**NUNCA VOU ESQUECER:** dos meus valores, da minha base, das minhas raízes!

**ADORO IR:** para a praia, para o mato, para a casa de amigos, para perto da minha família.

**PARA FICAR MAIS BELA:** a beleza vem de dentro e da sintonia que temos com Deus. Quando cuidamos da nossa alma, o corpo responde maravilhosamente bem... Mas claro que um blush, lápis de olho, rímel e um perfuminho levantam qualquer astral!

**COMERIA TODOS OS DIAS:** comida japonesa e a comida da minha mãe!

**NÃO FALTA NA BOLSA:** perfume, creme para as mãos, carteira, batom e algum livro.

**SER MOMMY É:** ter sempre alguém para nos guiar, nos iluminar, nos apoiar. Aprendo todos os dias com as minhas mommys, além de me divertir muito!



(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](http://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](mailto:contato@portalmommys.com.br)