

REVISTA

# MOMMYS

TUDO SOBRE O UNIVERSO MATERNO E INFANTIL - ED.20 - MAIO / JUNHO 2019



*Cecília, Bruno e o pequeno Benjamin, no momento de descoberta do sexo do irmão.*

## A DESCOBERTA DO SEXO DO BEBÊ

É menino ou menina? A emoção que faz parte desse momento e a nova moda do Chá Revelação.

- ♡ ENTREVISTA: Lidiane Castilho fala sobre Mindset de sucesso na infância
- ♡ ADOLESCÊNCIA NA REAL: Namoro adolescente
- ♡ UNIVERSO DO BRINCAR: Vamos repensar sobre o nosso brincar com os pequenos?



# 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:

comercial1@revistamommys.com.br

### Projeto Gráfico e Diagramação:

Fabiana Cristina  
fabiana@adgerais.com.br

### Colaboradores dessa Edição:

Aninha Ataíde  
Débora Costa  
Lidiane Castilho  
Malu Reis  
Hatanne Sardagna  
Helena Mendes  
Patrícia Vilaça  
Renata Lott

### Capa:

Foto: Flávia Souza

### 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	10
Universo do Brincar	12
Capa: É menino ou menina?	14
Especial Dia das Mães	20
Pedacinhos das Mommys	22
Mommys em cena	23
Brincar com Estilo	26
Tempo de Celebrar	28
Adolescência na real	30
Aconteceu no Mommys	34
Cantinho do Papai	36
Perfil Mommy	39





## UMA EDIÇÃO EMOCIONANTE

Definindo essa edição em uma palavra: emocionante!

A matéria de capa traz um momento marcante da gestação: a descoberta do sexo. Momento permeado por muitas emoções.

O especial de Dia das Mães está demais, com respostas de uma entrevista feita com filhos das mommys. A matéria é ilustrada pelo Davi, filho da mommy Fabiana Cristina, um artista!

Além disso, tem muito mais coisa linda, e a estreia de uma colunista superespecial, a Malu, do Universo Brincar.

Boa leitura!

**MARIANA BICALHO**



possam dar um pouco de conforto às mães que também estão passando pelo que eu estou passando!

Lyvian Azevedo

---

Amei fazer parte!

Thamires Laia

---

Está linda a revista. Adorei o artigo da Aninha.

Tatiane Medeiros

Fiquei tão lisonjeada com o convite para fazer o Perfil que achei até que era engano... Muito obrigada pelo carinho de todas vocês!

Carol Bernardes

---

Revista Top como sempre! Parabéns!

Natália Bosque

---

Obrigada, Mariana Bicalho. Espero que de alguma forma minhas palavras



# EDUCANDO LÍDERES: CONSTRUINDO O MINDSET DE CRESCIMENTO E EMPREENDEDORISMO NA 1ª E 2ª INFÂNCIA



Confira a entrevista que Lidiane Castilho, idealizadora do curso, deu para a Revista Mommys.

**Você é a idealizadora do curso “Educando Líderes - Construindo o Mindset de Crescimento e Empreendedorismo na 1ª e 2ª Infância”, que está sendo oferecido pela Puc Minas.**

**Qual a importância de trazer a parentalidade para dentro da universidade?**

As relações parentais fornecem base para o desenvolvimento do indivíduo em todas as esferas. Esse é o primeiro item que citaria em grau de importância para ser uma discussão acadêmica. Outro ponto, é que na minha linha de pesquisa (estudo de liderança) encontrei uma resposta que não esperava: as relações parentais influenciam diretamente nas relações futuras da crian-

ça com o seu(s) líder(es). E, por conseguinte, com os seus futuros liderados, em caso de haver formação e desenvolvimento das habilidades para a liderança, por parte da criança.

Além disso, a importância dessa discussão no ambiente acadêmico é também para evidenciarmos sobre o quanto nós enquanto pais somos diretamente responsáveis pelos métodos educacionais que utilizamos. Conscientes que os métodos são como ferramentas, mas a total responsabilidade se dá a quem manuseia a ferramenta.

**Qual o objetivo do curso?**

Fornecer conhecimento aos pais e educa-

dores sobre o quanto eles são influenciadores dos valores e crenças na formação da criança enquanto indivíduo. Em primeiro lugar, tomando consciência da necessidade de conhecimento sobre si mesmo, para não serem inconscientemente um obstáculo para o desenvolvimento da criança. E também para entenderem que a criança é um sujeito (alguém que tem seus próprios desejos) e, com base nisso, dar-lhe a interação com o seu saber, permitindo a ela desejar o conhecimento, o saber, sobre si mesma e sobre o mundo a sua volta.

### **Qual a importância de desenvolver habilidades de liderança na primeira e segunda infância?**

As habilidades de liderança podem ser desenvolvidas em qualquer fase da vida, mas especificamente na 1ª e 2ª infância, permitem que tais habilidades sejam desenvolvidas e se tornem desde muito cedo um hábito. É importante ressaltar que isso não significa dizer que todos serão líderes. O que defendo é que todos tenham habilidades de autoliderança. Esta sim é uma competência desejada pelo mercado de trabalho, independente da função.

Aliás, pesquisas recentes apontam a relevância de uma 'nova' competência, que foi denominada 'sentimento de dono' (tradução), que significa: independente se dono da empresa (ou não), o sentimento de dono aponta engajamento, trato diferenciado com o cliente, pontualidade, persuasão, au-

tomotivação, dentre outras características que nos mostram claramente as habilidades de uma pessoa que sabe ser líder de si mesma. Por isso, o desenvolvimento desde a infância, sendo feito obviamente na proporção que a criança entende (e sou defensora do brincar livre, do lúdico), permitirão a compreensão da família que as decisões mais simples da criança demonstram as configurações (modelo mental) que ela usa e usará na sua rotina no futuro.

Sendo assim, proporcionar a evolução das habilidades de liderança, ainda na infância, especialmente a segurança em si e nas suas convicções, formarão mais que um líder, mas um ser humano preparado em todos os pilares (emocional, cognitivo, espiritual, comportamental).

### **Como se deu a escolha das temáticas abordadas no curso?**

As temáticas foram escolhidas com um critério único: que tivessem base científica comprovada. Muitas informações estão sendo difundidas através da Internet e outros meios de comunicação.

No primeiro dia de curso, em uma dinâmica em sala de aula, 90% das alunas fizeram o mesmo questionamento: consumimos diversos conteúdos diariamente, chegamos ao ponto de não mais saber o que é útil/viável/correto para usar. Em meio a tantas informações, as pessoas estão se sentindo perdidas. Assim, a proposta do curso

é levar informação científica para que as pessoas tenham mais um indicador no seu senso crítico, antes de validar uma informação recebida através dos meios de comunicação.

### Qual a relação delas com o desenvolvimento da inteligência emocional das crianças?

Os temas abordados levam inicialmente ao desenvolvimento da inteligência emocional dos pais – pessoas feridas causam feridas. Pessoas curadas, promovem cura!

Todos nós temos os pontos que merecem/precisam de atenção, porém, o nosso ativismo diário, conduz esses pontos ao ‘automático’, no qual não precisamos tomar consciência do tanto que eles nos incomodam. E assim, produzimos o reflexo em nossas crianças, com conhecimento raso sobre si mesmas, ativas nas tarefas, mas desconectadas de sua identidade e do próprio propósito de existir. Silenciamos talentos, em prol de expectativas que são somente nossas.

Ensinar a criança a conhecer suas emoções é tão importante quanto ler e escrever. Poupar frustrações não é sinônimo de educação eficiente. Ao contrário, evitar a frustração forma indivíduos ainda mais rasos e sem identidade. Portanto, os temas científicos escolhidos e tratados no curso levam a um profundo encontro com as emoções, mas também de como não sermos reféns

delas; e sim, gerenciá-las em favor dos resultados que almejamos.

### Gostaria de deixar algum recado para as Mommys?

É um prazer ter esse lindo contato com o grupo e com tantas conexões tão profundas que o mommys me proporcionou e proporciona. Também sou mãe de três, e eles são a razão de tudo que estudo. Compartilhar isso com vocês, nada mais é que aumentar a proporção do plantio que faço diariamente na vida dos meus três filhotes. É um privilégio que Deus me concedeu!

Acredito na família como base, alicerce e, principalmente, fonte de amor para então, construirmos a sociedade.



### Lidiane Castilho

Mestre em Ciência da Educação, pesquisadora da fusão entre a neurociência e o exercício da liderança; Especialista em Psicologia; Treinadora em Liderança Situacional pelo Instituto Ken Blanchard no Brasil; Executive Coach pela Sociedade Latino Americana de Coaching; Analista Comportamental e Analista de Competências Comportamentais.

# 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 julho da Vila Mommys no site:

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





## QUANDO PARECE QUE TUDO DEU ERRADO

por Hatanne Sardagna

Adeque suas expectativas.

Aceite que algumas coisas são como são e não vale a pena uma luta em vão para mudá-las.

Reconstrua-se.

Renasça quantas vezes forem necessárias.

Mude de opinião.

Admita seus preconceitos e lute para superá-los (TODOS temos algum).

Não coloque nos seus filhos expectativas de coisas que você não realizou.

Saiba a hora de parar.

Saiba a hora de recomeçar.

O certo é certo, mesmo que ninguém esteja vendo.

O errado é errado, mesmo que ninguém esteja vendo.

Converse com as pessoas. Em pleno século XXI me arrisco a dizer que metade dos problemas do mundo se dão por falta de **COMUNICAÇÃO**.

Você é responsável pelo que você diz e **TAMBÉM** pelo que o outro entende. Palavras soltas são só isso: palavras soltas. Não formam uma mensagem.

Entenda que engolir alguns sapos faz parte do jogo. Apenas alguns.

Divirta-se. Pelo menos um pouco, pelo menos de vez em quando.

Compre coisas bonitas para você.

“ ***Não coloque nos seus filhos expectativas de coisas que você não realizou.*** ”



Não carregue nos ombros o peso do mundo. Divida a carga. Ela nunca é só sua.

Cultive as amizades. Dedique tempo a elas. Saia da zona de conforto, atravesse a cidade e vá ver uma amiga.

Você precisa de (bem) menos do que tem.

Reclame menos.

Doe mais.

Aproxime-se de Deus (seja Ele qual for para você).

Perceba e agradeça suas bênçãos.

Queira o bem e o bem vem.

### 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)



## EU NÃO GOSTO DE BRINCAR!

por Malu Reis

Uma vez eu estava em um workshop com a Elisama Santos e uma mãe veio contar que estava em uma fase ruim com o filho de 8 anos e que ele nunca tirava a toalha molhada da cama. E aí ela perguntava como fazer para resolver essa questão, que era importante para ela, sem ter que conectar com o filho, pois já estava cansada de tantas tentativas frustradas. E aí a Elisama respondeu: Tem muitos jeitos: tem aviso, tem conversa, tem consequência. E pode até dar certo, sabe? Mas quando a gente encontra um caminho pra se conectar, a relação fica mais leve, mais gostosa. É igual quando a gente tem amiga que pede, pede, pede, mas nunca retorna o auxílio quando é a nossa vez de pedir. Chega uma hora que a gente cansa, né?! Filho também.

E eu queria começar a coluna contando esse caso pra te lembrar que o brincar é conexão. Que a linguagem principal da criança no início da vida é o brincar. E que podemos sim, encontrar outras maneiras de caminhar pelo universo infantil sem brincar, mas pode ficar mais cansa-

tivo, sabe? Porque o brincar, a diversão, o humor, acontecem justamente nessas brechas com conexão.

E talvez a gente pode pensar que é só sentar e ficar brincando da mesma coisa repetitiva. Assim fica chato mesmo! Deixa eu te contar: talvez você não goste porque não encontrou o seu jeito de brincar. Porque brincadeira mesmo, pra valer, sem ter café com leite, é aquela que todo mundo que brinca se diverte. Então um bom caminho pra começar é se perguntar: quando eu era pequena, de que eu gostava muito de brincar? Afinal, temos décadas de experiência nesse assunto de brincar.

Pode ser subir em árvores, pode ser correr no parque, cantar música trocando as palavras, língua do "P", professora, casinha, boneca, quebra-cabeça, rouba bandeira, gato mia, massinha, pula corda, elástico, chute a gol... Aquelas lembranças divertidas e engraçadas que trazem um quentinho no peito. E é justamente essa lembrança e a criança que você já



foi que podem caminhar junto com você grande, cheia de responsabilidade, para te lembrar o quanto seu filho está aí pertinho esperando uma oportunidade de se conectar!

Talvez o que ele propõe pode não ser o seu tipo de brincadeira e tudo bem! Não precisamos gostar de tudo! O repertório dele é bem limitado e apresentar novas brincadeiras, tais como construir juntos algum brinquedo de papelão ou tampinhas ou fazer uma bolsinha de jornal para pegar sementes no caminho da padaria, seja um bom caminho pra descobrir como você gosta de brincar! E nossas crianças, sempre tão sedentas pelo nosso olhar e carinho, topam na maior parte das vezes essa conexão que acontece quando verdadeiramente brincamos. E de quebra a

rotina diária fica mais leve quando existe conexão, olho no olho e interesse!

Vamos repensar sobre o nosso brincar?

A partir dessa edição da revista Mommys, eu vou compartilhar um olhar diferente sobre o brincar com nossos pequenos!

Vamos juntas?

### Malu Reis

Mãe da Liz e da Bel e esposa do @musicopai. Encontrou no brincar uma maneira de se comunicar e se relacionar com suas filhas e com o mundo! Além do curso online "Universo do Brincar", possui o Instagram @universodalizebel, em que compartilha sua maternidade e seu olhar sobre o mundo!



# É MENINO OU MENINA?

A descoberta do sexo do bebê é um dos momentos mais esperados pelos futuros papais e por toda a família. Desde que o mundo é mundo, a curiosidade acerca do gênero é praticamente universal e a primeira pergunta que constantemente surge após a descoberta da gravidez é: será que é menino ou menina?

Ao contrário da época dos nossos avós, em que era necessário esperar o bebê

nascer para descobrir o sexo, atualmente, já existem várias formas de se identificar o gênero durante a gestação, sendo a sexagem fetal (exame de sangue realizado na mãe) e a ultrassonografia os métodos mais populares. Além dessas, outra forma de descoberta que tem ganhado cada vez mais espaço no universo das gestantes é o “Chá de Revelação”.

Com origem norte-americana, o Chá de

Revelação surgiu há, aproximadamente, cinco anos e vem se consolidando também aqui no Brasil. Seu objetivo é revelar de forma surpreendente para pais, familiares e amigos se o bebezinho que está para chegar é um menino ou uma menina. Cynthia Gonçalves, mãe de Amanda, de 4 anos, e grávida de Beatriz, conta que em ambas as gestações optou por descobrir o sexo de suas filhas dessa maneira.

Ela lembra que sempre ficava assistindo vídeos na internet de casais americanos e imaginando o quão emocionante seria essa experiência. Quando engravidou, não teve dúvidas sobre como seria o momento da descoberta! Fez ultrassom com um médico superquerido das Mommys e escolheu uma amiga como a guardiã do segredo, pois queria que todos da família



Cynthia Gonçalves, no momento da descoberta do sexo da segunda filha. Foto: acervo pessoal

## SAIBA MAIS SOBRE A SEXAGEM FETAL

### O que é?

O teste é feito a partir da coleta do sangue da mãe, baseado na seguinte dinâmica: como apenas o sexo masculino possui o cromossomo “Y”, se for detectada sua presença no sangue da mãe, o bebê será um menino, e a ausência significa que será uma menina.

### Como é o procedimento?

Basta coletar uma amostra de sangue simples da grávida. Não é preciso fazer nenhum preparo prévio ou ficar em jejum.

### Quando é possível realizá-lo?

Ele pode ser agendado a partir da 8ª semana de gestação.

### Trata-se de um exame preciso?

Se for feito antes da 8ª semana de gravidez, pode dar errado. Depois desse período, a precisão fica em torno de 96% e não muda com a evolução da gravidez.

### E se forem gêmeos?

Se for confirmada a presença do cromossomo Y, fica entendido que, pelo menos um dos bebês é do sexo masculino. Já a ausência do gene aponta que são duas meninas.

### Em quanto tempo sai o resultado?

Demora de cinco a dez dias para ficar pronto.

### Quanto custa?

Entre R\$ 300,00 e R\$ 500,00, em Belo Horizonte (conforme pesquisa realizada pelo site Mercado Mineiro – atualizado em 18/02/2019).

### Precisa de prescrição médica?

Sim, pois se trata de um exame realizado em laboratório.

Fontes: [www.bebe.abril.com.br](http://www.bebe.abril.com.br) e site Mercado Mineiro

descobrissem juntos. “Na primeira gravidez, fizemos através de um bolo, e na segunda, estouramos um balão. É uma sensação indescritível e muito emocionante! Se eu tivesse dez gestações, iria fazer dez chás de revelação (rs)! E o legal é que a família e os amigos também curtem muito aquele momento”, diz Cynthia.

A sexagem fetal foi a forma escolhida por Cecília Gallati, mãe de Benjamim, de 4 anos, e dos gêmeos Bento e Betina, de 1 ano, para descobrir o sexo de seu primeiro filho. Ela conta que já estava com uma viagem marcada para os Estados Unidos e precisava saber o sexo do bebê para conseguir comprar alguns itens de enxoval, por conta disso, optou pelo exame. E com 10 semanas, já sabia que esperava um menininho.



*Benjamin, feliz por descobrir que um dos irmãos gêmeos era um menino. Foto: Flávia Souza*

Já no caso dos gêmeos, ela descobriu que estava grávida de outro menino através do chá de revelação, que fez em um estúdio fotográfico junto de seu marido e seu filho Benjamim, após realizar um exame de sexagem. E só soube que o outro bebê era uma menina ao fazer o ultrassom, quando já estava com 16 semanas de gravidez. Ela relata que foi muito emocionante e que a família e amigos ficaram sabendo do sexo dos bebês, através da divulgação das fotos. “Todos ficaram muito felizes”, afirma Cecília.

Fabiana Carone, mãe de Arthur, de 12 anos e Davi, de 5, escolheu a ultrassonografia como forma de descobrir o sexo de seus dois filhos. No entanto, na segunda gravidez teve uma surpresa: o bebê que, com 12 semanas, o médico deu 90% de chance de ser uma menina, era, na verdade, um menino. “O meu sonho era ter uma menina. Então, quando o médico disse que tudo indicava que era uma menina eu fui no céu. Porém, ele pediu para eu voltar na semana seguinte, apenas para me dar 100% de certeza. E eu fui embora para casa com o coração a mil de tanta felicidade. Quando retornei, ele falou assim: ‘E aí, o que eu disse que era?’ E eu: uma menina. E ele: ‘pois é, mas é um menino’! Nesse momento eu fui no chão, porque eu queria muito que fosse uma menina. Mas graças a Deus que veio o Davi, porque não imagino minha vida sem ele. Não poderia ter sido outra pessoa!”, garante Fabiana.



*Fabiana Carone e os filhos, Arthur e Davi. Foto: Acervo pessoal*

Na contramão de muitas famílias, ainda há pais que resistem à própria curiosidade e à pressão de parentes em busca da emoção de saber se é menino ou menina apenas no momento do parto. E foi assim que Mariana Fonseca, mãe de Romeu, de 1 ano, descobriu o sexo de seu filho. Ela conta que logo quando engravidou, ficou bastante curiosa. No entanto, após conversar com outras mulheres que optaram por não saber o sexo, ficou fascinada pelo elemento da surpresa e decidiu que aguardaria o nascimento de seu bebê para saber se seria mãe de uma menina ou de um menino.

“Eu acho que essa é a maior surpresa que a gente pode ter na vida. Além disso, sou uma pessoa muito reservada, então preferi manter esse momento bem íntimo e privado”, ressalta.

Ela lembra que durante sua gestação, as pessoas se surpreendiam bastante com sua decisão e achavam que, em algum momento, ela acabaria se rendendo à curiosidade. Disse, ainda, que sofreu muita pressão de familiares e amigos para que ela descobrisse o sexo antes do parto, mas resistiu bravamente.

Quando questionada sobre como foi a experiência, Mariana afirmou que foi um momento muito especial. “Romeu nasceu de parto natural e foi tudo muito intenso. Após nascer, ele ficou uns cinco minutos em cima de mim, sem eu saber o sexo. Mas quando descobri, não fiquei surpresa, pois parecia que a gente já se conhecia há muito tempo. Foi maravilhoso! Se eu tiver uma nova gestação, com certeza eu vou às cegas novamente, porque foi tudo muito incrível!”

Seja pelo tradicional ultrassom, através de sexagem fetal ou, até mesmo, na hora do parto, a descoberta do sexo do bebê sempre será um momento de muita emoção para as famílias e deixará lembranças mais que especiais no coração de todos os envolvidos.



## **Dr. Paulo Roberto Massahud: O queridinho das Mommys.**

Muitas Mommys optam por descobrir o sexo do bebê no ultrassom de Translucência Nucal (realizado entre a 11ª e a 14ª semana de gestação). E quando o assunto é indicação de médico para realizar esse ultrassom, o Dr. Paulo Roberto Massahud é sempre o mais recomendado pelo grupo. Se você também é fã dele, confira logo abaixo a entrevista exclusiva que ele deu para a Revista Mommys sobre o assunto:

**Dr. Paulo, você é muito querido pelas Mommys, não só por sua competência, mas também pelo carinho com que trata seus pacientes. E quando o assunto é a descoberta do sexo do bebê, seu nome é sempre o mais indicado no grupo. Poderia nos dizer a partir de quantas semanas de gestação já é possível ver o sexo do bebê?**

É sempre possível ver o sexo a partir de 12 semanas. 12, 13 e 14 são as semanas que geralmente mais fazemos diagnóstico do sexo do neném.

**E com quantas semanas dá para ter 100% de certeza?**

Falamos que 13 semanas é uma idade gestacional que a gente tem como “Padrão Ouro” para determinar o sexo do neném. É realmente muito forte a facilidade com que

se define se é menino ou menina na visão do exame com 13 semanas.

**Muitos pais chegam superansiosos em seu consultório para saber se é menino ou menina. Qual a sensação de dar essa notícia para eles?**

Eu costumo brincar aqui na clínica que eu sou um cara que tem um sorriso fácil exatamente por participar de momentos tão felizes da vida das famílias. Então é muito bacana poder presentear e participar desse momento tão importante na vida dos pais. Ter um filho é um divisor de águas na vida das pessoas. E saber se é menino ou menina ainda coroa e traz mais felicidade para esse momento tão único.

**É verdade que você tem um mural em seu consultório com a foto dos bebês? Conta para a gente como surgiu a ideia de fazer esse mural?**

É verdade sim. Eu tenho um lindo mural com fotos de famílias e crianças aqui na minha sala. Resolvi fazer esse mural por ser um grande motivador para mim. E como eu participo desse momento lindo das famílias, as fotos estão aqui para que eu possa me recordar desse momento único de algumas dessas famílias lindas que passaram por aqui.

**Gostaria de deixar algum recado?**

Eu só posso dizer que sou um cara realizado profissionalmente e feliz pessoalmente, pois sou uma pessoa que tem algo que muitas almejam: trabalhar com o que gosta, ser feliz financeiramente e com minha família. Ou seja, ter a possibilidade de, durante a minha existência, ser útil e de evoluir como ser humano, que é o nosso grande objetivo de vida.

Muito obrigado pelo carinho, Mommys! Eu nem merecia tanto!



# DICAS DA MOMMY

## ANDREZA LOPES

# PARA ORGANIZAR O

# CHÁ DE REVELAÇÃO



- Escolha quem será o “Guardião do Sexo”. Lembrando que precisa ser alguém com disponibilidade de ir com você no ultrassom ou de pegar o resultado do exame de sexagem fetal (internet ou no próprio laboratório). Essa pessoa também precisa estar presente no dia da revelação.
- A pessoa escolhida como a guardiã deverá ficar responsável por levar o adereço que será utilizado para revelar o sexo do bebê (exemplo: balão com a cor do sexo ou o bolo). Importante ter duas opções, caso uma não funcione.
- Para servir, sugiro um brunch (café da manhã + massa).
- Para decoração, escolha uma cor para representar cada sexo e use a imaginação.
- Na mesa, optei por personalizados (feitos por mim), bombons e suspiros. Tudo no clima da festa.
- Avalie bem quem você irá convidar. Tenha certeza que aquele momento é importante para quem for convidado, pois há pessoas que não fazem muita questão desse tipo de evento. Então, indico pedir confirmação do convidado com, no mínimo, uma semana de antecedência, podendo assim chamar outra pessoa no lugar ou economizar nos custos.

No mais, divirta-se! É um momento muito emocionante e para mim foi inesquecível!!!



## QUEM É O CHEFE DA SUA CASA?

- A mamãe! (Livia, 3 anos)
- Mamãe (Maria Rita, 5 anos)
- Mamãe, porque ela é quem manda! (Benício, 3 anos)
- EU! (Cristhovão, 5 anos)
- Mamãe, porque ela pode qualquer coisa. (Mariana, 6 anos)

## POR QUE DEUS FEZ O DIA DAS MÃES?

- Porque as mães são incríveis! (Maria Lúcia, 6 anos)
- Porque ele gosta das mães (Bernardo, 6 anos)
- Para dançar na escola! (Arthur)
- Para agradecer as mães "de ter" cuidado das crianças. (Hebisa)
- Porque as mães são especiais! (Laura, 4 anos)
- Para a mãe ficar feliz! (Davi, 4 anos)

## COMO DEUS FEZ AS MÃES?

- Com poderes! (Amanda, 4 anos)
- Fez o coração, a pele, colou os braços com cola e o pescoço (Sabrina, 4 anos)
- Desenhou em uma folha e soprou para dar vida (Manuela)
- Ele conversou com a Nossa Senhora pra poder ter muitas crianças na terra (Sophia, 9 anos)
- Deus fez com amor (Julia, 8 anos)



## QUE INGREDIENTES ELE USOU?

- Deus usou amor, carinho, paciência e a fortaleza. (Beatriz, 9 anos)
- Amor, carinho, alegria e criatividade. (Maria Eduarda)
- Um pózinho mágico. (Leticia, 4 anos)
- Açúcar e chocolate. (Júlia)
- Só amor (Carlos Eduardo, 7 anos)

## POR QUE DEUS TE DEU SUA MÃE E NÃO OUTRA MÃE?

- Porque Ele e eu quisemos essa mamãe. (Maria Clara, 3 anos)
- Para nascer eu (Abner, 6 anos)
- Porque ela foi feita na medida certa pra nós. (Isabelle, 16 anos e Gabrielle, 11 anos)
- Porque eu nasci na sua barriga e no seu coração. (Luís, 3 anos)
- Ela é minha querida, ela é meu amor. (Arthur, 3 anos)
- Por causa do Amor (Rafael, 4 anos)

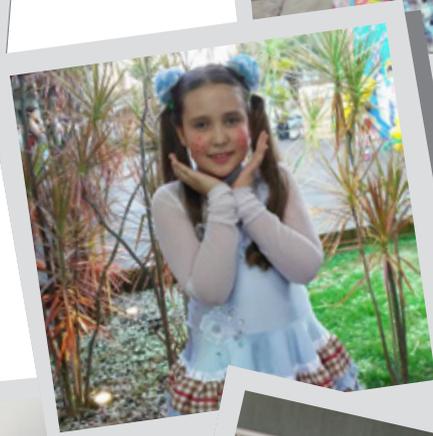
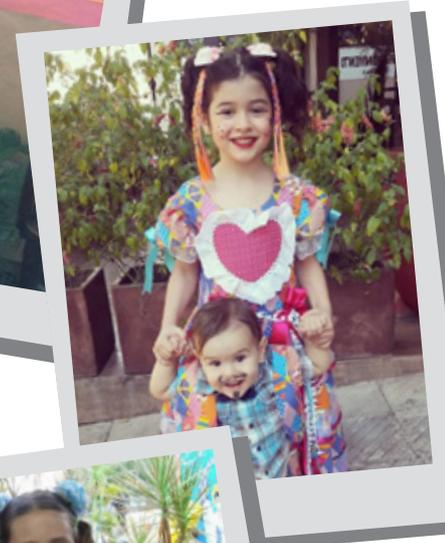
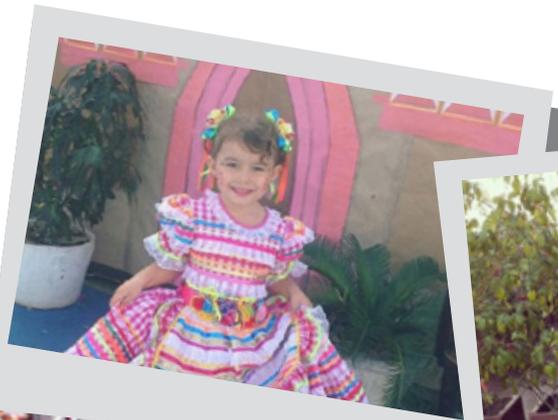
## QUAL A DIFERENÇA ENTRE MAMÃES E PAPAIS?

- Porque a mãe é mais carinhosa e papai mais nervoso. Lucas, 6 anos)
- Papais têm piu piu e mamães tem perereca. (Helena, 4 anos)
- As mamães sabem de tudo. (Maria Lúcia, 6 anos)
- As mamães fazem mil coisas ao mesmo tempo e os papais não. (Beatriz, 9 anos)
- As mamães são moças e os papais são rapazes. E as mamães não são preguiçosas. (Sophia, 9 anos)

## SE VOCÊ PUDESSE MUDAR ALGO EM SUA MÃE, O QUE SERIA?

- Nada! (Naomi, 5 anos)
- Colocaria o cabelo azul, o corpo preto, o pé Rosa e o rosto com muitos brilhos. (Rafael, 5 anos)
- Que a mamãe "me deixa" faltar de escola (Samuel, 5 anos)
- Que você deixasse eu fazer o que eu quisesse. (Laura, 4 anos)
- Nada, a mamãe é perfeita (Maria Eduarda)

#EUNAREVISTAMOMMYS



# MOMMYS NIGHT OUT - PAGODE

Confira os cliques do último MNO, que aconteceu no dia 15/05/19, com a Banda Pagodin Retrô, no Dome Lounge Bar. Fotos: Sheyla Pinheiro.



Mais fotos no site: [www.portalmommys.com.br](http://www.portalmommys.com.br)

# PALESTRA COM ISA MINATEL

No dia 31/05, a querida Isa Minatel nos presenteou com uma maravilhosa palestra, que aconteceu no Shopping Estação BH. Fotos: Martha Fernandes.



Mais fotos no site: [www.portalmommys.com.br](http://www.portalmommys.com.br)

# INAUGURAÇÃO OFICIAL VILA MOMMYS

Data: 26/04/2019. Fotos: Martha Fernandes.



Mais fotos no site: [www.portalmommys.com.br](http://www.portalmommys.com.br)



## DISCIPLINA POSITIVA

Por Helena Mendes

Fiz uma descoberta bem legal e queria contar pra vocês! Fiquei pensando: será que existe escola de pais ou responsáveis por crianças? Onde eles aprendem a ser pais e mães, tios e avós?!

Então decidi fazer uma pesquisa, porque se encontrasse alguma, iria matricular mamãe e papai.

E não é que encontrei? Na verdade, descobri um curso que mudaria meus pais! A matéria se chamava “Disciplina Positiva e Criação Neurocompatível”! Pronto, matriculei eles pra serem pais ainda melhores pra mim! E como foi bom...

Eles hoje não gritam comigo, se preocupam com minhas emoções, com tudo que estou sentindo, em me ouvir. Ah! Era tudo que eu queria, ser respeitada na minha individualidade, afinal, só tenho 4 anos.

Eles descobriram aquilo que já sabiam, que se conectando comigo através do

exemplo e do amor, meu cérebro responde muito melhor do que apenas me dar uma ordem a qual eu iria resistir. E iria mesmo! Hehehehe.

Nossa vida ficou muito mais leve, sem choro, sem gritos e quando eu fico nervosa, já sei contar e respirar fundo até me acalmar. São tantas coisas. Sem brigas, sem castigos, sem punição!

Ser adepto da disciplina positiva não é ser permissivo, mas disciplinador (aquele que ensina). E eles me ensinam através do amor. Não é a modinha da vez, é uma forma, dentre várias outras, de criação. E que bom que eles escolheram justamente essa!

Ah! Como eu queria que todas as crianças tivessem uma criação respeitosa, neurocompatível! Meu cérebro é de uma menina de apenas 4 anos e eu respondo de acordo com o desenvolvimento natural dele. Tudo no seu tempo!



Foto: Ale e Mônica

Aprendi nessa busca que não existe manual de instrução pra criar crianças, mas existe sim uma criação com apego que me respeita como criança! E isso é incrível.

## Helena

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

Instagram: @helenamendesoficial

# VACINE

## COM TRANSPARÊNCIA

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

**MAXIMUNE**  
CLÍNICA DE VACINAÇÃO

[maximune.com.br](http://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 Virginia Campos Dalmaso  
 CRMMG 58944



## A FESTA DE 1 ANO NÃO É SÓ DO BEBÊ

Por Aninha Ataíde

Bom, quem de nós, mães, nunca escutou pérolas como: “festa de um ano é bobagem, desperdício de dinheiro”; “o bebê nem vai lembrar, ele não aproveita nada”, dentre outras relacionadas à comemoração de um ano?

A gente sabe que essas não são as únicas críticas que os pais recebem desde o dia que o resultado POSITIVO chega em nossas mãos. E a gente sabe também o quanto isso é chato e o quanto machuca, principalmente os pais de primeira viagem.

Por isso escrevi sobre (excelentes) motivos para comemorar o primeiro ano do nosso pequeno!

Há algum tempo, a Pampers lançou um comercial que disse muito do que eu penso a respeito do primeiro aniversário de um bebê. O vídeo viralizou e fez muita gente se emocionar e repensar essa data. Não é só o bebê que comemora 1 ano de vida, a mamãe também celebra o primeiro ano de sua nova identidade e tudo o que ela traz.

Há um ano atrás você recebia seu filho. Você entra na maternidade sendo uma pessoa e deixa o local sendo uma família. Não importa qual a formação do seu núcleo familiar, um filho muda tudo. Sua identidade é completamente desconstruída para nascer uma nova.

Seus conceitos a respeito dos papéis de um homem e uma mulher, do trabalho, da sociedade como um todo, viram de cabeça para baixo, e você não tem certeza se voltarão ao normal um dia. Aliás, o que é normal mesmo? Tudo muda de lugar, inclusive as premissas que você tinha como certezas.

Tudo é novo.

E o seu papel como mãe também. Além de todas as atividades que um novo ser demanda e que gera cansaço extremo, você ainda precisa lidar com seus sentimentos. Sentimentos em relação ao seu marido, à sua casa, ao trabalho, à sua família, e principalmente, em relação a você mesma.



No primeiro ano de vida do bebê, muitas vezes, temos a impressão de que uma semana dura 30 dias, um mês, 365 dias, e quando você realmente completa 12 meses com seu filho do lado, percebe que nesta data o que sobram são motivos para celebrar.

E é preciso celebrar!

São 365 dias de privação de sono, abrindo mão de si mesma em prol de outro, de despersonalização e reconstrução de uma nova identidade, de medo do futuro, de medo de não dar conta, de medo de estar fazendo tudo errado, de chorar escondido (ou não!), de ser excluída do seu círculo social, de ouvir palpites (des) conhecidos falando de tudo, inclusive da sua intimidade... Ufa!

Será mesmo que o principal motivador da festa de um ano é o aniversário do bebê? A gente acredita que não!

Nesse dia a família celebra suas pequenas e grandes vitórias diante de um cenário totalmente inesperado, que é a chegada de um filho. Sim, você deu conta! Você dá conta! Você é mãe e seu filho é maravilhoso!

Não importa o tamanho do evento, celebre! Celebre a seu modo, respeite seus desejos, acolha suas limitações e celebre esses 12 meses de vitórias que não são só do bebê, mas NOSSAS!

**Feliz primeiro aniversário, mamãe!!!**

**Aninha Ataíde**

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



## NAMORO NA ADOLESCÊNCIA

por Renata Lott

Mês dos namorados e a gente tá como? Preocupado com a galerinha adolescente! Mas não se descabele!

Se eu filho já fala em namorar ou está planejando como vai comemorar esse dia e até já te pediu dinheiro para comprar um presente, te convido a parar um pouquinho e a lembrar de você nessa fase. Aposto que tem muita coisa legal para contar e relembrar, não é mesmo?

O namoro na adolescência pode ter, assim como em toda a fase da vida, vantagens e desvantagens.

O que os pais precisam fazer nesse momento é conversar com os seus filhos sobre os valores da família a qual ele está inserido e escutarem também a respeito dos valores que estão sendo construídos pelo próprio adolescente, que, nessa fase em especial, pode se aproximar ou se afastar dos valores familiares.

Discussões sobre esse assunto são muito bem vindas entre pais e filhos, mas temos que deixar claro que é uma via de mão dupla; pois os pais podem e devem colocar suas opiniões, mas precisam estar preparados para ouvir as opiniões dos adolescentes.

Nunca menospreze o sofrimento do seu filho por amor! Na adolescência, os sentimentos são mais intensos e sim, seu filho está sofrendo e muito, se ele diz estar.

Quando falamos para eles: *“Ah! Não preocupa esse é o primeiro de muitos”; “Você nem sabe o que é sofrer por amor, se prepare!” “Para de chique! Você não namorou nem um mês com essa pessoa!”*; estamos afastando esse adolescente de nós e o pior, deixando ele mais triste e vulnerável.

Se seu filho está namorando, está feliz com o namoro ou terminou e está sofrendo, converse com ele. Conte como você

**“Nunca menospreze o sofrimento do seu filho por amor! Na adolescência, os sentimentos são mais intensos e sim, seu filho está sofrendo e muito, se ele diz estar”.**



era nessa fase, o que passou. Fale sobre seus medos, suas alegrias e tristezas. Mas a ideia dessa conversa não é dar lição de moral e dizer que os tempos eram outros, que antigamente era diferente. O sofrimento é atemporal. A ideia é mostrar para seu filho que essa fase existe, é muito boa ou muito ruim, mas nós sobrevivemos.

Não confunda essa conversa com uma conversa entre amigos. A relação pai e filho é muito maior e deve ser tratada como tal. Ajude seu filho a sair das enrascadas que o amor nos coloca durante toda a vida, mas sem menosprezar seu sofrimento. Mostre para ele que você está ao lado dele para o que der e vier.

Que algumas coisas você não concorda, mas pelo simples fato de querer o melhor para ele e não porque sua opinião é a mais importante e sempre a mais certa.

A conversa deve ser feita para que os pais falem COM o adolescente e não PARA o adolescente!

**Mas Renata, meu filho começou a namorar. O que eu faço agora?**

Como falamos no início do texto, os pais devem acolher esse adolescente. De nada adianta punir. O ideal é trazer esse namorado/namorada o mais próximo que pudermos de nós. Afinal, se o seu filho só pensa em namorar, nada melhor do

que estarmos por perto.

Não vou entrar na questão se eles devem dormir juntos ou não nas casas dos pais. Isso é um assunto muito íntimo de cada família e deve ser analisado caso a caso, de acordo com valores, crenças, entre outras coisas. O que vamos trabalhar nesse texto é a importância de falarmos sobre namoro com nossos filhos.

Então vamos lá!

Assuntos que não podem ficar de fora assim que você perceber que seu filho já está pensando em namorar:

- Doenças sexualmente transmissíveis;
- Gravidez indesejada;
- Cuidado com higiene pessoal;
- Primeira ida ao ginecologista/urologista;
- Métodos contraceptivos;
- Relacionamento a dois e respeito ao próximo.

Na maioria das vezes que os pais falam comigo sobre o medo de que “algo” aconteça com seus filhos agora que estão namorando, eu costumo perguntar o que é esse “algo” que eles tanto temem. E a resposta é sempre:

- Ué. Deles engravidarem!

E assim como falo com eles, vou falar para vocês: engravidar é o menooooooooooooor dos problemas!

Seus filhos e vocês, pais, têm conhecimento sobre as DSTs (Doenças Sexualmente Transmissíveis)? Já pensaram sobre os males que um relacionamento opressor, abusivo podem trazer para a saúde emocional?

Quero fazer um pedido a vocês que estão lendo esse texto: leiam, pesquisem sobre as DSTs e sobre relacionamentos abusivos. Orientem seus filhos quanto à importância de se amarem, de se conhecerem

### 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)

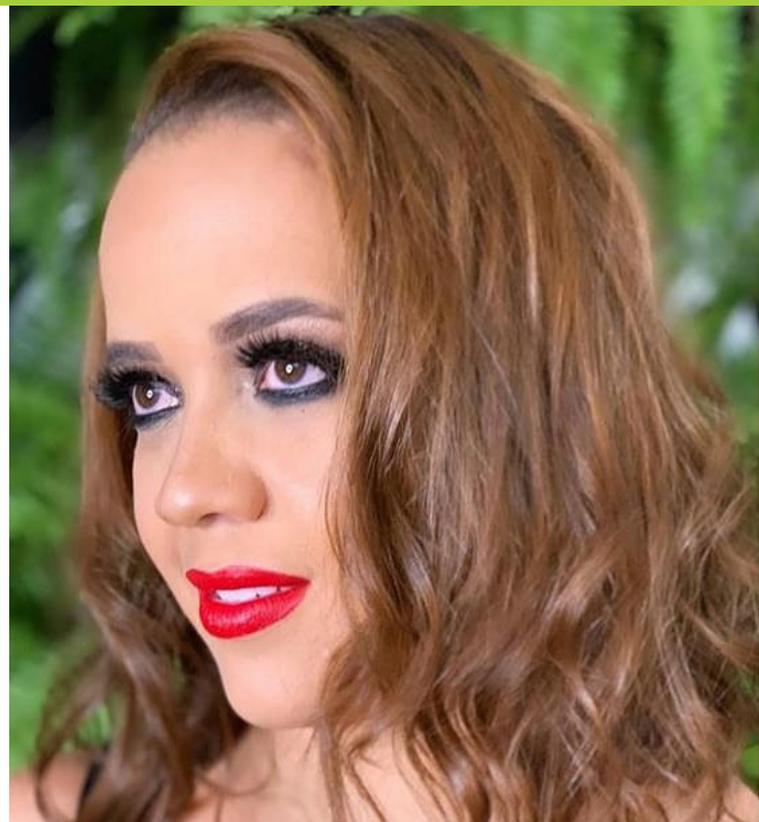
# MEU ANIVERSÁRIO DE 30 ANOS FOI ESPECIAL

Por Patrícia Vilaça

Eu amo fazer aniversário, mas esse ano estava muito chateada, pois ia completar 30 anos de idade, o mês de maio estava chegando e, infelizmente, eu havia me dado conta que não conseguiria fazer a minha tão sonhada festa dos 30 anos, pelo fato de estar desempregada.

Por conta disso, em fevereiro deste ano, resolvi fazer um desabafo no grupo materno do facebook do qual eu faço parte: o Mommys. Neste desabafo, contei para as mommys que estava triste porque não conseguiria realizar esse meu sonho. E recebi várias mensagens acolhedoras naquele dia.

Passaram-se os meses e chegou a semana do meu aniversário e eu desanimada, achando que seria um dia como outro qualquer. Quando de repente, várias pessoas começaram a me chamar no “zap”, pedindo pra eu entrar URGENTE no grupo e ver a postagem da Mariana Bicalho.



Quando entrei e olhei vi a seguinte mensagem:

*“Patricia Vilaça, você compartilhou aqui no Mommys o seu grande sonho de uma comemoração especial no seu aniversário de 30 anos. Ficamos muito tocadas com as suas palavras e relato e queremos te presentear com um dia superespecial para essa data”.*

Eu confesso que fiquei em choque de tanta felicidade! Não sabia como reagir... Queria gritar e pular de tanta alegria!

Então chegou o grande dia...

Fui para o salão DOM e fui muitíssimo bem recebida pela linda da Carol Bernardes. Lá fui atendida por profissionais



Fotos: Acervo Pessoal

maravilhosos e com todo suporte da Renata, que super me incentivou e elogiou. De lá fomos jantar na Osteria Degli Angelli. Um sonho!

Estar com meus pais, esposo e meu filho em um lugar maravilhoso foi incrível. Fomos muito bem recebidos pelo Rômulo (proprietário) e muito bem atendidos pelo garçom Danilo. Comida deliciosa, ambiente superaconchegante e um bate-papo ótimo com o Rômulo, que nos deu o prazer de sua presença em nossa mesa.

Ahhhh... E teve até balão e parabéns!!! Ficamos encantados e sentimos ali todo o carinho e cuidado das mommys envolvidas nesse dia inesquecível.

Ver a alegria dos meus pais por tudo

estar acontecendo daquela maneira foi algo impagável.

E não para por aí. Ganhei da I Love Sapatinha, uma sapatilha linda, um colar da Bruna e um look perfeito da queridíssima Aline Bicalho. Tive um verdadeiro dia de princesa.

Nossa, uma sensação indescritível.

Muito, mas muito amor por todos os envolvidos! E o meu muito obrigada. Vocês fizeram do meu dia, um dia como eu nunca imaginei ter!!!

# OSSOBUCO

Olá Mommys!

Esse mês a receita é italiana, de uma carne não tão conhecida por algumas pessoas, mas muito saborosa e com excelente custo benefício: o Ossobuco! O melhor lugar para comprar é no açougue de bairro de sua confiança.

De Origem Italiana, o ossobuco é uma carne muito saborosa, parte da perna traseira do boi cortado na transversal, pois junto do osso temos o tutano, que vai soltando sabor durante o cozimento e deixa o molho ainda melhor!

O segredo aqui é acertar o tempero, tempo de cozimento da carne e a textura do caldo.

Então, eu te convido a experimentar!

Aproveita e segue o Insta @vinacozinha, que sempre tem novidades por lá.



## Ingredientes:

- 2,5 kg de Ossobuco cortado em pedaços
- 2 cenouras cortadas em pedaços maiores
- 2 cebolas picadas
- 1 Lata de tomate pelado
- 1 cerveja preta
- 1 maço de salsinha
- Azeite
- 2 colheres de sopa de sal
- Pimenta do reino moída a gosto
- 4 dentes de alho
- Caldo de legumes suficiente para cobrir a carne (cenoura, cebola, alho, sal, pimenta do reino e sal em 2 litros

de água). Em fogo baixo, deixe por 40 minutos - ferver completamente.

**Para a polenta:**

- 2 xícaras de farinha de milho fina
- 12 xícaras de água + 200ml de caldo de legumes para dar sabor
- 1 colher de sopa de manteiga
- Um punhado de queijo parmesão ralado
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto

O primeiro passo é deixar a farinha de milho em uma vasilha hidratando na água por pelo menos uma hora. O suficiente para cobrir.

Tempere o Ossobuco com um fio de azeite, sal e a pimenta do reino. Reserve.

Em uma panela de pressão grande, aqueça o azeite em fogo alto e doure os ossobucos dos dois lados. Retire e reserve-os.

Na mesma panela, entre com a cenoura, cebola e o alho. Deixe dourar um pouco. Volte com a carne, acrescente o tomate pelado com o molho da lata, a cerveja preta e o caldo de legumes (o suficiente para cobrir a carne). Tampe a panela, abaixe o fogo e deixe cozinhar de uma

hora e meia a duas horas. Com uma hora, desligue o fogo, deixe a pressão sair, verifique o caldo, o tempero, a textura da carne com um garfo e, se preciso, complete com mais caldo e tampe novamente para terminar o cozimento. O ponto ideal é a carne quase soltando do osso, bem macia e o caldo encorpado.

Quando finalizar, desligue o fogo e deixe a pressão sair sozinha.

Enquanto isso, vamos cozinhar a polenta.

Coloque água fria com o caldo de legumes (pode ser um tablete ou 200 ml do caldo caseiro que ensinei acima) em uma panela em fogo alto. Entre com a manteiga, dilua na água e então despeje a farinha hidratada na panela. Mexa bem enquanto esquenta e ferve até dissolver toda a farinha (com a água fria no início, não corre o risco de empelotar).

Deixe a farinha cozinhar por um tempo. Enquanto engrossa tempere com um pouco de sal, e pimenta do reino.

Quando a colher começar a pesar na mão é porque está engrossando. O ponto ideal para mim é de uma polenta bem cremosa, soltando do fundo, não muito firme, para se misturar ao molho da carne no prato.

Finalize com o parmesão ralado para dar cremosidade e liga. Mexa e desligue o fogo.

Em um prato fundo, disponha a polenta por baixo formando uma cama, arrume o ossobuco por cima e despeje o caldo com pedaços de cenoura sobre a carne. Decore com salsinha picada e sirva em seguida!

Bom apetite!

Após a publicação oficial da revista, a primeira Mommy que deixou um comentário no Insta @vinacozinha, na receita do Ossobuco, citando que leu minha coluna, vai ganhar uma pimenta caseira que faço, como a da foto abaixo, já com a receita!



Pode retirar comigo ou se for em BH, entrego em casa.

Até a próxima!!!



### 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.



## DÉBORA COSTA

**FAMÍLIA É:** a nossa base e as pessoas com quem realmente podemos contar. Meu filho é a continuação de mim e a razão de tudo o que faço na vida!

**AMIGOS SÃO:** pedras preciosas que tive a sorte de encontrar ao longo da vida.

**DEFEITOS:** falta de paciência e ansiedade.

**QUALIDADES:** bom humor, generosidade e uma vontade imensa de ajudar a todos.

**NUNCA VOU ESQUECER:** o dia que meu filho nasceu e eu o segurei nos meus braços.

**ADORO IR:** para casa! Para mim, não existe lugar melhor do que o meu cantinho!

**PARA FICAR MAIS BELA:** alimentação saudável, yoga (há mais de 12 anos!), muita água, drenagem linfática (toda semana!) e muita reza para meu anjo da guarda!

**COMERIA TODOS OS DIAS:** água com gás, gelo e limão.

**NÃO FALTA NA BOLSA:** batom e um lanchinho saudável.

**SER MOMMY É:** ter a certeza que não estou sozinha na árdua tarefa de criar um filho em uma época que somos julgadas e criticadas o tempo todo! É saber que tenho com quem contar e também um grande privilégio, porque eu acho o Mommys o máximo!!!



(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)