

REVISTA

# MOMMYS

TUDO SOBRE O UNIVERSO MATERNO E INFANTIL - ED.16 - AGOSTO / SETEMBRO 2018

**Jane Nelsen, a precursora da  
Disciplina Positiva, em sua palestra.**



[www.anapaulaaguiar.com](http://www.anapaulaaguiar.com)



## Cobertura completa do evento

- ♡ ENTREVISTA: Roberta e Taís Bento ensinam a melhorar a relação dos filhos com os estudos.
- ♡ Como falar sobre suicídio com nossos adolescentes.
- ♡ Kids Fashion Day

## 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  
Daniela Dias  
Hatanne Sardagna  
Helena Mendes  
Renata Lott  
Roberta Bento  
Taaís Bento  
Thamires Laia

### Fale com a revista:

contato@revistamommys.com.br

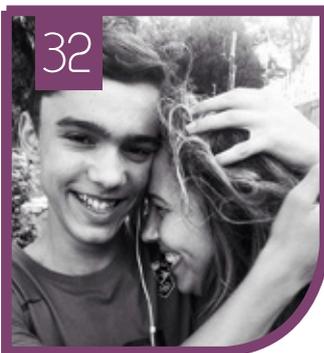
Os textos assinados são de responsabilidade do autor e não refletem, necessariamente, a opinião da revista. Não é permitida a reprodução total ou parcial dos textos, por qualquer meio, sem prévia autorização.

### Foto capa:

Ana Paula Aguiar

## SUMÁRIO

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Editorial                   | 3  |
| Entrevista                  | 4  |
| Palavras que alimentam      | 8  |
| Capa: Transforma            | 10 |
| Mommys em cena              | 18 |
| Pedacinhos das Mommys       | 20 |
| Tempo de Celebrar           | 22 |
| Brincar com Estilo          | 26 |
| Adolescência na real        | 30 |
| Aconteceu no Mommys do Face | 32 |
| Perfil Mommy                | 35 |





## O MOMMYS MUDOU A MINHA VIDA

Eu só queria trocar idéias com algumas amigas sobre a gravidez. Naquele dia 10/10/10 que eu juntei algumas em um grupo de e-mail, eu jamais poderia imaginar o que viria pela frente.

Com o passar do tempo eu enxerguei que estávamos (eu e as mommys) construindo algo muito especial. Mas às vezes, ainda me pego perdida na dimensão de tudo isso, no impacto que o MOMMYS gera não só nas inúmeras mommys, mas também em suas famílias.

Fui selecionada para o 1º PROGRAMA DE LIDERANÇA DO FACEBOOK. Entre mais de 6.000 inscritos de todo o mundo, eu fui uma das selecionadas!

Estou pronta para crescer e aprender muito com esse programa e com os outros 114 participantes do mundo inteiro.

Obrigada Deus por essa vitória!

Obrigada Mommys por fazerem de mim quem eu sou hoje. Obrigada por cada crítica, elogio, feedback. Aprendo com vocês todos os dias, não só a ser uma mãe melhor, mas a ser uma pessoa melhor e uma líder melhor. Obrigada por fazerem do MOMMYS esse espaço cheio de força, solidariedade e amor.

**MARIANA BICALHO**



Foto: Divulgação

## A NEUROCIÊNCIA COGNITIVA COMO COLABORADORA DA EDUCAÇÃO.

*Em entrevista exclusiva para a Revista Mommys, as educadoras Roberta e Taís Bento contam sobre como surgiu a ideia do site “SOS Educação” e dão algumas dicas valiosas para melhorar a relação dos filhos com os estudos.*

### Como surgiu a ideia do “SOS Educação”?

Surgiu a partir da união do sonho de uma filha, Taís Bento, com a missão de vida de sua mãe, Roberta Bento, de ajudar os pais a ajustarem a rotina da família para que os filhos pudessem ter melhor desempenho na escola. Contrariando a previsão de que teria dificuldades de aprendizagem, Roberta decidiu que usaria sua história de superação para ajudar as famílias a compreender como os pais e responsáveis podem impactar de forma

positiva a relação que os filhos terão com os estudos ao longo da vida.

### Como a neurociência cognitiva influenciou o trabalho de vocês? E como ela pode ajudar na relação das crianças e adolescentes com o estudo?

Descobrimos na Neurociência Cognitiva muitas respostas para situações de tensão e sufoco que pais, professores e alunos passam hoje em casa ou na escola. Decidimos então usar as pesquisas juntamente com nosso co-

nhecimento e experiência na área de educação para oferecermos a esses três públicos dicas práticas de como organizar o dia a dia de modo que a relação com os estudos possa melhorar. Em consequência, o desempenho escolar apresenta melhores resultados, mesmo não sendo a nota nosso foco.

### **Como devemos preparar nosso cérebro para que tenhamos um aprendizado mais eficaz?**

Equilíbrio é o segredo do sucesso na relação com os estudos. Sono, atividade física e momentos de retomada dos conteúdos estudados são elementos da rotina que afetam a capacidade de aprender e assimilar novos conteúdos.

### **Através do portal SOS Educação, vocês dão várias dicas para os pais sobre como melhorar a relação dos filhos com os estudos. Quais seriam as principais?**

Ter momentos em família que envolvam conversa, leitura, diversão fora do mundo virtual. Indicamos também que os pais conheçam os ídolos de seus filhos, acompanhando também os canais do *Youtube* que eles assistem, para que possam se aproximar e conhecer melhor aquilo que os atrai. A partir daí fica mais próxima a relação entre pais e filhos, o que pode afetar de modo positivo a relação com os estudos.

### **No site de vocês também há um espaço para os pais enviarem “pedidos de socorro”. Dentre esses pedidos, quais aparecem com mais frequência? E qual dica vocês podem dar para os pais nesses casos?**

Dependendo da faixa etária dos filhos, os pais enfrentam diferentes desafios no dia a dia. A preguiça de estudar, falta de interesse pelos estudos, não gostar de ler ou escrever mal estão entre os principais desafios que os pais enfrentam. Tentamos cobrir esses pedidos de ajuda nas dicas e outros personalizados, aos quais respondemos também por vídeos que postamos no *Instagram* e *Facebook* semanalmente.

### **É verdade que a participação dos pais está diretamente relacionada ao bom desempenho do aluno?**

Sim! A questão é que muitas vezes os pais não sabem exatamente como ajudar o filho na hora da lição de casa ou do estudo para as provas. E passamos dicas de como ajudar mudando algumas rotinas que trarão melhoria como reflexo no momento em que sentam para estudar ou dentro de sala de aula.

### **Existe alguma estratégia que os pais podem adotar para acabar com a preguiça de estudar dos filhos?**

Dividir com os filhos alguma tarefa do-

méstica. Ter responsabilidade dentro de casa é uma das maneiras mais eficazes de ajudar o filho a se dedicar aos estudos na proporção necessária para que a aprendizagem flua de forma tranquila.

**Os pais desempenham um papel bastante importante no aprendizado. E os educadores? O que eles podem fazer para manter seus alunos mais motivados com relação aos estudos?**

A primeira dica é, na verdade, um desafio em alguns casos: conseguir o apoio da família. E oferecemos formação para professores, durante as quais oferecemos estratégias para que consigam envolver os alunos, atrair a atenção e a concentração, habilidades que estão fazendo falta e causando muito estresse durante as aulas.

**Hoje em dia ouve-se falar bastante sobre Mindset e a Psicologia Positiva. O trabalho de vocês tem alguma relação com esses conceitos? Caso tenha, alguma dica para ajudarmos nossos filhos a desenvolverem uma atitude mental positiva?**

Fizemos alguns cursos na área da Psicologia Positiva e os conceitos caminham na mesma direção. Não somos, porém, especialistas na área. Ainda assim, acreditamos que uma mentali-

dade voltada para o crescimento continuado, autoestima em nível elevado e crença na capacidade de superar desafios são elementos que trazem ferramentas para o sucesso nos estudos e na vida pessoal.

**Agora falando um pouco sobre o livro. Como surgiu a ideia de escreverem o “Socorro, meu filho não estuda!”?**

A ideia do livro surgiu do desejo que tínhamos em oferecer aos pais a oportunidade de uma leitura leve e que pudesse ajudar a aliviar os sufocos que passam no dia a dia. Aliado a isso, tínhamos a frustração da limitação no número de caracteres de textos que vão para as redes sociais. O livro foi o caminho para levar aos pais materiais que já tínhamos escrito, mas que não conseguíamos levar até eles.

**Vivemos hoje cercados pela tecnologia. E o impacto dessa tecnologia na educação dos filhos foi tema da palestra de vocês no Fórum Transforma, que aconteceu no fim de agosto em Belo Horizonte.**

**Poderiam nos dizer se é possível encontrar um equilíbrio entre o uso das tecnologias e o estudo? Quais dicas vocês dão para os pais nesse caso?**

O equilíbrio é possível de ser encon-

trado. Uma rotina que garante o melhor aproveitamento do tempo online e da vida fora das telas é aquela em que os filhos têm noites completas de sono, atividade física frequente e uma responsabilidade compartilhada dentro de casa.

### **Vocês disseram que o uso da tecnologia pode ser positivo para o aprendizado. Qual seria a maneira mais eficaz de utilizá-las no momento do estudo?**

A tecnologia traz muitos benefícios, como a possibilidade de simulações, videoaulas ou mesmo games que ajudam no aprendizado de várias formas. Outro benefício da tecnologia, que traz impacto positivo para a aprendizagem, é a possibilidade de manter um relacionamento social com a mesma faixa etária. Contudo, excesso de tempo conectado pode anular os benefícios.

### **Ainda sobre o Fórum, contem-nos um pouco sobre o que as motivou a participar e como foi essa experiência?**

Acreditamos que as mudanças na sociedade moderna tornaram a educação dos filhos um desafio ainda maior, já que podem se relacionar com pessoas que muitas vezes os pais nem sabem que existem. Além disso, os filhos têm acesso a informações que ja-

mais tivemos quando éramos crianças ou adolescentes. Ao mesmo tempo, o convívio dentro de casa mudou e, com isso, algumas habilidades que são essenciais para o aprendizado formal acabam não sendo desenvolvidas. A solução para aliviar tanta pressão sobre os pais diante dessa realidade é ajudar com palestras, formações e informações. O Fórum Transforma trouxe essa proposta com profissionalismo aliado a muito carinho pelo assunto e pelo público de pais, educadores e profissionais a quem se destinava!

### **Gostariam de deixar algum recado ou dica para os leitores da Revista Mommys?**

Sim, nossa mensagem é para que se mantenham confiantes de que são pais que buscam o melhor para seus filhos, sem deixar que a culpa pela correria do dia a dia determine suas decisões. E que procurem ajuda. A grande vantagem que temos em estar conectados é poder pedir ajuda sempre! Que sejamos todos parte de uma grande rede de apoio para tornar as famílias mais felizes!

**Taís e Roberta Bento são Fundadoras do SOSEducação, site de educação do portal Estadão, responsáveis pela coluna Escola da Revista Pais&Filhos e criadoras do perfil SOSTENHOPROVA no SNAPCHAT.**



## VAMOS NOS RESPEITAR MAIS?

por Hatanne Sardagna

Para quem amamentou: ponto para a natureza humana, o corpo feminino e todo o milagre que envolve esse momento. Nem sempre é fácil e intuitivo, então parabéns para as que fazem de tudo e se esforçam para conseguir e prolongar esta etapa tão importante.

Para as mães que tiveram pouco leite, ou leite nenhum, para as mães que foram para o CTI depois do parto, para as mães de múltiplos, para os prematuros, para as que fizeram redução de mama, para as que foram morar com Deus após parirem seus anjos: obrigada indústria alimentícia por seus engenheiros de alimentos e pesquisadores que nos fornecem algo parecido com o que temos para oferecer aos nossos bebês, em vez de água com maisena ou leite de vaca.

Para quem teve parto normal: ponto para a fisiologia perfeita da mulher que per-

mite um parto dito normal, natural, com rápida recuperação e tantas outras facilidades que sabemos e vemos.

Para quem teve cesárea ou um parto “normal” com complicações: obrigada medicina, obrigada indústria farmacêutica e de tecnologia de ponta que nos dão chances.

Que nos dão possibilidades.

Que nos salvam e salvam nossos filhos.

Que permitem a quem não teve o privilégio e a sorte de um parto natural, ter seus bebês nos braços para amar e apertar todos os dias.

Em outras palavras: olhemos para o lado.

Há tantas perspectivas e realidades.

Fala-se com a boca cheia que temos que respeitar as escolhas (que não são, na verdade, somente escolhas) de outras mulheres, mas continua-se, direta ou indiretamente, sutil ou descaradamente, a cutucar e enaltecer certos posicionamentos que julgamos MELHORES.

Antes de compartilhar frases de efeito, estatísticas, reportagens, “verdades absolutas”, vamos lembrar disso. Vamos ter esse cuidado.

Empatia.

Mães, vamos nos respeitar mais?

### 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)



#### Psicologia e Coaching

Coaching para mães  
Mediação de Conflitos Familiares  
Orientação e Atendimento Psicológico  
Coordenação de grupos de conversa e palestras

#### Acompanhamento e Orientação de Estudo

Acompanhamento e Reforço Escolar  
Acompanhamento Psicopedagógico  
PDCA - Programa de Capacitação e Autonomia de Estudo

 @acompanhar\_

 / acompanhar

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

2531.4302 . Av. Otacílio Negrão de Lima, 3850.

Serviços  
Especialmente  
pensados para  
você:  
MÃE MOMMYS!

*O maior presente que você  
pode dar ao seu filho é viver  
com ele no aqui e agora!*





# FÓRUM TRANSFORMA:

## O desafio de educar os filhos nos dias de hoje.

*Confira a cobertura completa sobre o primeiro Fórum de Parentalidade Ativa, que agitou a capital mineira no final de agosto.*

*Fotos: Ana Paula Aguiar*

Você já parou para se perguntar o quão desafiador é educar seus filhos em meio à modernidade e às inovações tecnológicas? Já se questionou sobre qual a melhor forma de criar e preparar seus filhos para um futuro promissor? Ou até mesmo parou para pensar no impacto que toda essa tecnologia que temos acesso pode causar na educação das crianças e dos adolescentes? Provavelmente, essas são dúvidas que permeiam os pensamentos de muitos pais nos dias de



hoje. E foi a partir de reflexões como essas, que nasceu a ideia do Transforma, o Primeiro Fórum Internacional de Parentalidade Ativa.

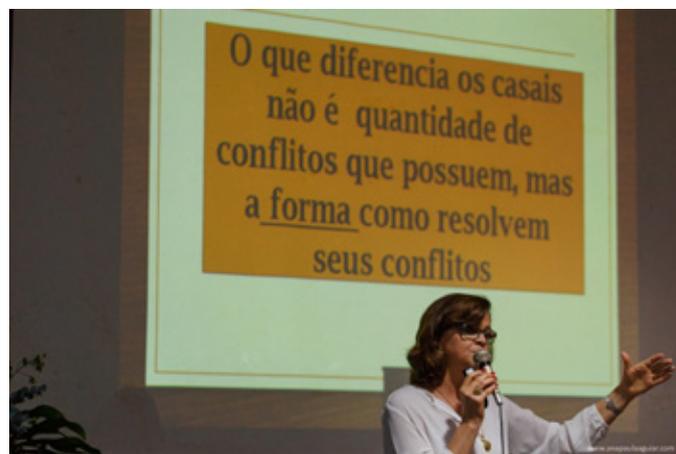
O evento, que aconteceu nos dias 25 e 26 de agosto, trouxe para Belo Horizonte um time de profissionais extremamente qualificados e que tinham como principal objetivo debater questões relacionadas à educação na infância e adolescência e propor reflexões sobre o convívio familiar, a relação com os filhos e o impacto tecnológico no cotidiano das crianças e dos jovens.

Joanna Tameirão, idealizadora do Transforma, conta que foi uma situação pessoal que a despertou para a importância de fomentar discussões saudáveis sobre esses temas. Ela afirma que “o propósito do Fórum foi unir mentes brilhantes, que já falavam sobre a educação na infância e adolescência, para que elas pudessem compartilhar suas experiências, ensinamentos e histórias com o público”.

Ao todo, onze palestrantes de diversas áreas, dentre elas tecnologia, educação, saúde e representantes de comunidades virtuais especializados em família, foram os responsáveis pela apresentação dos temas e pela transformação da plateia ali presente, composta, em sua grande maioria, por

famílias, educadores, coaches e profissionais da saúde.

Adriana Wagner, psicóloga e pesquisadora da UFRGS, abriu o Fórum com uma palestra que trazia estratégias para melhorar a qualidade das relações conjugais e familiares. Para ela, “o conflito é inerente ao relacionamento e não existe casal sem problemas. O que diferencia os casais não é a quantidade de conflitos, mas sim a forma como eles serão resolvidos. Este é o aprendizado”. Karina Chamone, que estava presente no Transforma, afirmou que esta foi uma das palestras que mais a surpreendeu, pois em pouco tempo Adriana conseguiu transmitir um grande recado.



*Adriana Wagner*

Julyana Mendes, conhecida como “mãe de sete”, foi outra palestrante que agregou bastante ao evento. Especialista em educação parental, Julyana contou um pouco sobre sua trajetória e o que a maternidade de

muitos a ensinou. Uma das reflexões mais importantes que ela deixou para os participantes foi: “as coisas não vão dar certo na casa de ninguém sempre. O que precisamos fazer é conhecer e estudar muito para saber o que fazer quando algo fugir do controle”.



*Julyana Mendes*

Outra palestra que causou grande comoção no público presente foi a das educadoras Roberta e Taís Bento. Através de um bate-papo bastante descontraído e emocionante, elas discorreram sobre o impacto causado pela tecnologia na educação dos filhos, além de trazerem várias dicas sobre como melhorar a relação dos filhos com os estudos. Para Dani Ribeiro, “o tema abordado pelas educadoras foi impactante em diversos aspectos: pela história de vida, pela superação de limites e pela importância e o poder que os pais têm no sucesso dos filhos”.



*Roberta e Taís Bento*

A palestra mais esperada do evento ficou por conta da criadora da Disciplina Positiva, a Doutora em Psicologia Jane Nelsen. A norte-americana veio à capital mineira para apresentar as ferramentas da disciplina positiva na prática e também para discursar sobre como essa filosofia pode transformar a dinâmica familiar. De acordo com ela, o método ajuda os filhos a desenvolverem habilidades para a vida, tais como a autodisciplina, a cooperação, a responsabilidade e o foco na resolução de problemas.

Para Jane Nelsen, todas as pessoas devem ser tratadas com dignidade e respeito. E a punição ou a permissividade não são respeitadas. “Na disciplina positiva é possível ser firme e gentil ao mesmo tempo, ensinando amor e responsabilidade aos seus filhos. A gentileza faz com que crianças e jovens se sintam amadas e a firme-

za faz com que se sintam responsáveis”, ressalta a Doutora.

Em um final de semana intenso e repleto de aprendizagem, BH foi transformada na capital da parentalidade ativa e o fórum já deixou gostinho de quero mais. Para os interessados no assunto, Joanna Tameirão já confir-

mou que o Transforma veio para ficar e que terão novas edições. “Meu plano para os próximos anos é continuar unindo mentes brilhantes, fomentando discussões sobre educação, seja através da disciplina positiva, montessori, psicologia positiva, o que for; qualquer assunto que garanta a felicidade para as famílias em todos os níveis”.

## O QUE ROLOU NO PAINEL TRANSFORMA



Mariana Bicalho, idealizadora do Mommys do Face, e Bebel Soares, idealizadora do Padecendo no Paraíso, participaram do painel que teve como tema a força e o impacto dos grupos maternos no ambiente familiar. Para elas, os grupos são importantes pois proporcionam um acolhimento às mães e possibilitam uma troca de experiência muito rica e diversa.



A desmistificação da adolescência foi o foco da conversa entre a jornalista e socióloga Ana Cardoso, a pediatra Juliana Franco e a Trainer de Disciplina Positiva Bete Rodrigues. Para elas, é importante saber que esse é um momento de transformação e intensidade emocional. E o grande desafio dessa fase é procurar ouvir os filhos, ter empatia e se conectar verdadeiramente com eles.



Um debate super-rico sobre as diferentes visões da paternidade e as transformações trazidas por ela foi tema do painel que trouxe a mãe solo Kika Moreira, do Força de Pai e os pais Léo Veloso, do Blog DePaiPraPais, Rodrigo Cornélio do Entre Fraldas e Rafael Andrade do Portal sem Choro.

# O LEGADO DO TRANSFORMA



A professora de dança **Fabiana Carone**, que participou dos dois dias do evento, diz que o transforma deixou um grande ensinamento: o desejo de querer conhecer mais e estar sempre em transformação. “Participar do transforma foi um grande presente pra mim e toda minha família. Porque tudo que foi absorvido lá, é transmitido dentro de casa. Quando temos a oportunidade de escutar profissionais tão qualificados e com conteúdo tão forte, provoca na gente os melhores sentimentos e isso reflete na nossa vida. O saber não ocupa espaço, quanto mais a gente sabe e conhece, é melhor. Ganho eu e ganha a minha família”, relata Fabiana.

paço, quanto mais a gente sabe e conhece, é melhor. Ganho eu e ganha a minha família”, relata Fabiana.



Ser mãe e desejar um mundo melhor para seus filhos foi o que motivou a administradora **Dani Ribeiro** a participar do Transforma. “Foi uma experiência ímpar, em que a empatia ficou como marca registrada do evento. Empatia tanto da organização, quanto dos participantes! Estar fulltime com meu bebê de quatro meses e conseguir desfrutar de tudo o que

o fórum oferecia, não seria possível, não fosse a disposição e o carinho de todos que estavam ali. Realmente foi um evento muito especial e diferenciado. Todos os palestrantes conseguiram, de alguma forma, deixar suas mensagens! Todos com conteúdo necessário, didático e motivador”, afirma Dani.

A coach de famílias **Karina Chamone** trabalha há 11 anos com pais e é a primeira vez que viu um evento desse porte em BH. “Eu fiquei maravilhada. Além de ser um tema relacionado ao meu trabalho, também sou mãe, então preciso de muito encorajamento pra enfrentar a maternidade com todos os desafios que ela tem hoje”. Ela ressalta, ainda, que os palestrantes foram escolhidos a dedo e todos conseguiram tocar e fazer com que o coração dos pais saíssem de lá com vontade de mudar a atitude e fazer diferente. “Espero que esse tenha sido o primeiro de muitos”, completa.



# VACINE

## COM TRANSPARÊNCIA

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



**MAXIMUNE**  
CLÍNICA DE VACINAÇÃO

 maximune.com.br |  @clinicamaximune |  /clinicamaximune

 31 3379-1924 |  31 99972-0012

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

**Responsável Técnica:**  
Dra Virginia Campos Dalmaso  
CRM 58944



## MOMMYS NIGHT OUT - DIB SIX

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 as fotos do último Mommys Night Out que aconteceu na Utópica Marce-naria no dia 02/08/2018, com a banda Dib Six!



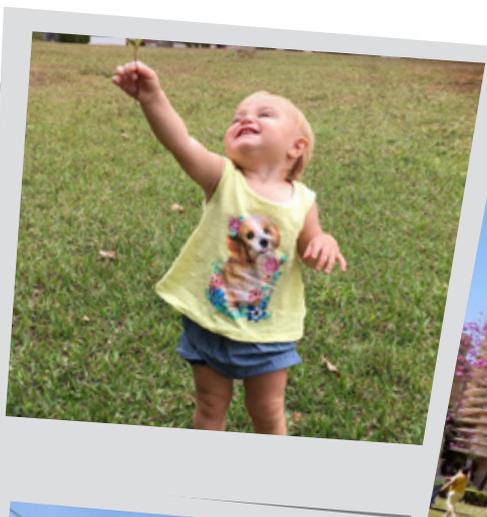
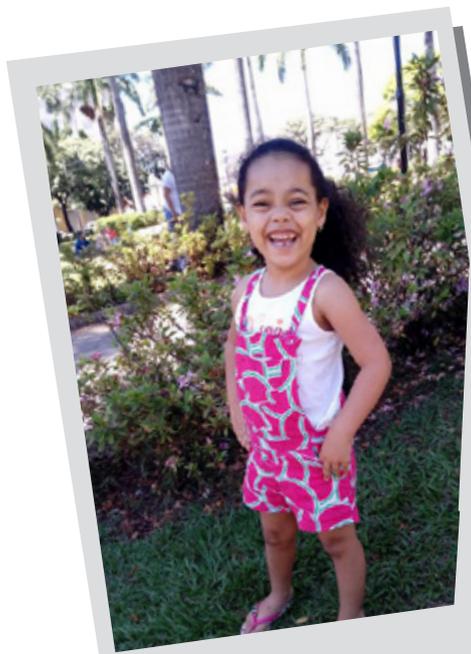
Fotos: Fabiana Cristina

# TARDE DE AUTÓGRAFOS COM BRUNO GOUVEIA

No sábado, dia 11/8, o Portal Mommys recebeu Bruno Gouveia, vocalista do Biquini Cavado, em um evento exclusivo. O cantor é um dos idealizadores do Projeto “Rock your Babies” e esteve na Aldeia Jabuticaba autografando os Cds da série. Obrigada aos parceiros Aldeia Jabuticaba, Smile Recreações, Kit da Tia Vivi e Estúdio Lilliput.



Fotos: Estúdio Lilliput



#EUNAREVISTAMOMMYS  
*a primavera chegou!*



# my baby

## Enxoval completo para bebês

### MODA DE 0 A 16 ANOS

### CALÇADOS E ACESSÓRIOS

#vempramybaby



### Tudo que seu filho precisa está aqui!

Rua Araguari, 306  
Barro Preto/BH

 (31) 3272.8272

 (31) 98455.5110

 mybabyoficial

Rua Araguari, 602  
Barro Preto/BH

 (31) 2512.8272

 (31) 98454.7601

 @mybabyoficial

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





## NOSSA VIDA NÃO TEM REPLAY, APROVEITE CADA MOMENTO!

Por Aninha Ataíde

A jornada é muito mais importante do que nosso destino. Aproveite o momento. Provavelmente você também já deve ter ouvido essas duas frases dezenas de vezes ao longo da sua vida, mas confesso que hoje ambas fazem parte e todo o sentido na minha nova rotina. A ansiedade pelo amanhã e o planejamento do futuro podem nos paralisar. Por isso, a sabedoria popular nos ensina a focar mais no presente e aproveitar nossa caminhada diária, curtindo cada momento. Proponho aqui um exercício bem simples para você ficar mais tranquila ao administrar qualquer assunto e colocar esse chavão, que funciona, em prática.

Pense em suas férias em família ou em uma próxima viagem que sonha em fazer. Como você se planejará, por exemplo, para ir à praia? Primeiro é preciso reservar uma data com antecedência, separar e acomodar a bagagem no carro, checar a previsão

do tempo pela última vez antes de sair e esperar passar todo trajeto até a aguardada hora de colocar os pés na água. Não é mesmo? Agora pare e dê um “replay” nessa cena para ver se alguma coisa ficou de fora. Por mais cansativo ou demorado que seja esse deslocamento, se você olhar pela janela perceberá toda beleza do caminho em direção ao litoral. Por que não aproveitar?

Acelere a cena novamente e imagine agora você finalmente pisando naquela areia quentinha e o clima ao seu redor mudando radicalmente para um temporal (Lei de Murphy, sempre ela), de uma hora para outra, depois de poucos minutos em seu esperado destino. Garanto que sua frustração será mais branda se você tiver aproveitado melhor sua jornada até ali. Se você tiver colocado essa lição que compartilhei a sério, perceberá que reservar um momento para esfriar sua

“ Sabe aquela sensação gostosa de viver o presente, de aproveitar o aqui e agora? Então, o segredo é estar consciente do que fazemos no momento e, assim, poder celebrar cada minuto do milagre da vida. ”



cabeça nessa situação será a melhor solução para reorganizar a agenda.

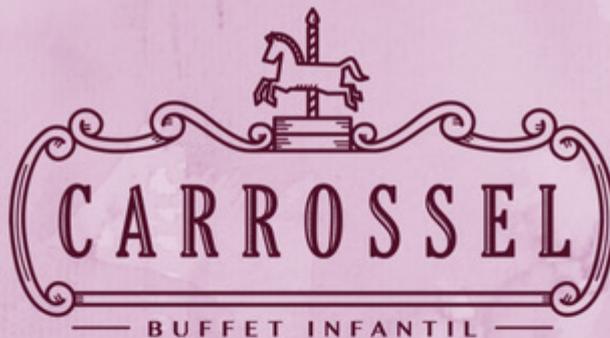
Diferente do seu filme preferido, nossa vida infelizmente não tem um botão para repetir esses pequenos momentos de felicidade em que admiramos uma paisagem bonita ou em que desfrutamos do sabor do café, doce ou bolo de uma das paradas daquele passeio. Sabe aquela sensação gostosa de viver o presente, de aproveitar o aqui e agora? Então, o segredo é estar consciente do que fazemos no momento e, assim, poder celebrar cada minuto do milagre da vida. Precisamos nos desconectar do que está por vir e não remoer o passado, que nunca mudará.

O maior desafio para não se iludir com nosso futuro é manter um pequeno intervalo para relaxar diariamente, conciliando momentos de lazer e bem estar. Uma hora de leitura, alguns mi-

nutinhos de meditação ou um simples banho relaxante com uma música ambiente podem ser as melhores alternativas para desencanar dos problemas e aproveitar uma parte do dia, longe das tarefas ou da correria para bater suas metas. Nunca se esqueça que, depois que você chegar, sempre surgirão novos contratempos e objetivos para vir. Sua prioridade deve ser enxergar o lado bom de todas as coisas, renovando sua disposição e felicidade. Dinamizando seu presente dessa forma, você poderá aproveitar cada momento e desfrutar do seu destino da melhor forma possível. Então, agora, qual o próximo caminho que irá te surpreender?

### Aninha Ataíde

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



OBA! NOSSA MELHOR VERSÃO ESTÁ DE VOLTA

GANHE ATÉ **30%** DOS CONVIDADOS

**...E MUITO MAIS...**

**3%** DE DESCONTO PARA  
MOMMY'S

ENTRE EM  
CONTATO  
E SAIBA  
MAIS

 **(31) 3653-5676**



**CONTATO@BUFFETCARROSSEL.COM.BR**



(31) 3657-2100

 @dom\_beleza

Aqui não é apenas um salão! Temos o DOM de realçar a sua beleza e te proporcionar momentos extremamente relaxantes! Experimente! Além de excelentes profissionais, te oferecemos produtos maravilhosos que irão fazer você brilhar!

Conheça mais:



Esbanje beleza com as impecáveis Unhas de Gel em suas mãos



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



Tenha pés saudáveis e mais bonitos com a nossa podologia.

Apresente esta página e ganhe 20% de desconto



## KIDS FASHION DAY

Por Helena Mendes

Oi mommy's lindas!

Já estão sabendo do Kids Fashion day?

É um evento pensado pelo Mommys há algum tempo e que agora foi concretizado através de pessoas tão sensacionais!

Nosso evento tem como tema principal valorizar todas as formas de beleza!

Nunca deixe que ninguém te rotule, que ninguém diga o que você é! Todas as crianças são lindas, e a diversidade será muito valorizada nesse evento!

A mommy's Ana Paula Novato um dia postou no grupo sobre seus alunos de uma escola pública de BH e em organizar um desfile com eles! Infelizmente, não conseguiríamos trazer todos, mas entramos em contato com a Tia Ana e vamos levar três alunos dela para o Kids Fashion Day! Vai ser demais!

Acredito muito que todas, todas as crianças são lindas e merecem saber disso! Não falo em empoderamento infantil, porque criança não precisa se empoderar. Crianças precisam de ser amadas e de entenderem que somos diferentes e essas diferenças nos fazem únicos!

Pensando nisso, convidamos uma agência de modelos de BH para levar todo glamour e organização para nosso evento!

E claro né gente?! Tinha que ter meu dedinho nisso tudo! Sou pequeninha, mas cheia de personalidade! E a marca *Alecrim Costurando Afeto* apostou nisso e lançou uma coleção inspirada em mim; a coleção Alecrim by Helena Mendes! Quanta honra e gratidão senti!

Fomos para o Tauá Resorts Caeté com todos os envolvidos para fotogra-



Fotos: Sheyla Pinheiro

far a coleção! E nossa fotógrafa tinha que ser uma mommy: a Tia Sheyla Pinheiro! E aí está um pouquinho do resultado que fizemos por lá!

Gostaria de convidar todas as Mommys, para exaltar a beleza do seu pequeno e aproveitar um momento informal e divertido em família!

Se você ainda não está participando, nos procure no Instagram, através dos perfis @helenamendesoficial e @portalmommys, para explicarmos como participar!

O desfile acontecerá dia 28 de outubro no Shopping BH Outlet Plus!

Teremos grandes sorteios para mommys participantes, desconto no Clube Melissa e muito mais!!!

Esperamos vocês!

## Helena

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

Instagram: @helenamendesoficial

"Family"  
S/S 2019



**Oba!**

10% de desconto\* para comprar sua Melissa!  
Apresente esta imagem nos Clubes abaixo  
para garantir seu desconto.

**melissa**  
CLUBE

\*Desconto válido até 31/10/2018 apenas nos Clubes Minas Shopping, Savassi, Itaú Power Shopping, BH Shopping, Shopping Cidade.



# KIDS FASHION DAY

por *Helena Mendes*

28  
Outubro

15<sub>h</sub>

BH Outlet Plus

Realização



Apoio





## PRECISAMOS FALAR SOBRE SUICÍDIO COM NOSSOS ADOLESCENTES

por Renata Lott

O assunto que já foi um tabu enorme, ainda enfrenta grandes dificuldades na identificação de sinais, oferta e busca por ajuda, justamente pelos preconceitos e falta de informação. Setembro é o mês mundial de prevenção do suicídio, conhecido também como Setembro Amarelo (<http://www.setembroamarelo.org.br/>).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), **90% dos casos de suicídio podem ser evitados através de ações de prevenção.**

Antes dos estudos mais atuais, achava-se que falando sobre suicídio poderíamos instigar o ato e não ajudar na prevenção. Esse mito já caiu por terra e agora, mais do que nunca, temos que conversar sobre ele!!!

“Ocorrem diariamente no país, uma média de uma morte a cada 45 minutos, e isso que pode ser reduzido. “Perceber que a pressão interna está

muito elevada, que o copo está para transbordar e, nesse momento ou antes disso, pedir e aceitar ajuda é muito eficiente. Conversar com alguém, seja conhecido ou desconhecido, de forma acolhedora e sem críticas já ajudaria essa pessoa a superar aquele momento”, afirma um voluntário do Centro de Valorização da Vida ([www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br)).

O autoconhecimento é o primeiro passo para evitarmos o ato. Fique atento às mudanças de comportamento de seu filho adolescente! Ouvimos muito que adolescente oscila mesmo de humor, que é normal... Sim, é normal essa oscilação de humor. Mas precisamos ficar sempre alertas, principalmente nessa fase. Já falei aqui sobre como os adolescentes são imprudentes, sem planejamento e impulsivos e isto não é culpa deles, é culpa do nosso cérebro que ainda está em formação! Por isso a importância de ficarmos sempre atentos.

**“Ele tem autonomia para cuidar das suas tarefas escolares, do seu quarto, mas ele ainda é muito novo para cuidar dos seus sentimentos!”**



Uma pergunta que sempre recebo dos pais é: “tem problema o adolescente ficar com a porta do quarto fechada”?

E eu sempre devolvo a pergunta: o que o adolescente tem que fazer no quarto que precisa ficar de porta fechada?

- Eles querem jogar videogame sem ser importunados? OK! Compre um fone melhor pra ele, assim a porta pode ficar encostada!

- Ele quer privacidade? Ok. Encosta a porta, mas não tranca! E já avisa que você vai até bater antes, mas vai entrar!

“Ahhhh, Renata! Credo! As pessoas precisam de liberdade”.

Precisam sim!!! Mas prefiro prevenir do que remediar.

Não estou falando para você vigiar seu filho adolescente 24 horas por dia,

mas cuide dele como fazia quando ele era criança! Ele tem autonomia para cuidar das suas tarefas escolares, do seu quarto, mas ele ainda é muito novo para cuidar dos seus sentimentos! Converse com ele, se é difícil para você, fale com um tio que ele é mais próximo, um primo, alguém que você confie para ajudar o seu filho a falar sobre seus sentimentos!

**Adolescente não é muito de conversa! Então, se seu filho está conversando com você: PARA TUDO E ESCUTE ELE!!!!**

### Renata Lott

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

E-mail: [renata@acompanhar.com.br](mailto:renata@acompanhar.com.br)

# COMO SOBREVIVEMOS À TENTATIVA DE SUICÍDIO DO MEU FILHO.

*Por Daniela Dias*

Ao receber o convite para relatar a minha história na Revista Mommys, por um momento eu hesitei... Não gostamos de cutucar as feridas. Mexer com sentimentos que estão adormecidos é sempre doloroso. Mas, esse convite me fez refletir, será mesmo que esses sentimentos estão adormecidos?

Coincidentemente, quando eu recebi a mensagem com este convite, eu tinha acabado de escutar uma entrevista no rádio sobre o suicídio e a importância de tratarmos dele. Após longos minutos pensativa, percebi que este assunto é de interesse geral, mas, também difícil de ser tratado, mesmo por quem já passou por uma situação na família.

Por isso, aqui estou eu. Mas, não quero apenas relatar o que houve comigo e com meu filho, muito menos trazer um



*Foto: acervo pessoal*

manual de como lidar com situações semelhantes, pois vi que cada caso é um caso e cada família tem as suas peculiaridades. Porém, duas coisas são fundamentais: quanto mais cedo os pais perceberem que algo está errado (seja com seus filhos ou mesmo consigo), maiores são as chances de êxito; toda a família precisa ser tratada.

Bom, não sei como nem quando tudo começou, mas em um determinado momento percebemos que algo esta-

va errado... Cortes nos braços, agressividade, enfrentamentos, momentos de tristeza, isolamento, cartas com desabafos e previsões ruins. Os embates eram muitos e como tudo foi percebido na transição entre a infância e a adolescência, nós também tivemos dificuldades em lidar com o que acontecia. Fato é que estávamos todos doentes e precisávamos de ajuda.

Escutei certa vez: “filhos doentes, pais doentes”. O que eu aprendi foi que numa situação assim, os pais também precisam de ajuda. Procuramos ajuda profissional, mas eu ainda não tinha essa consciência de que eu e meu marido também precisávamos de ajuda, então, até aquele momento, foi somente para o meu querido filho, até que veio o susto. Meu coração até bate mais forte quando me lembro e meus olhos se enchem de lágrimas, não é fácil...

Mas, apesar da difícil experiência dentro de um CTI, percebi que o amor e a família deveriam ser mais fortes. Deus não nos tornou pais sem razão. Somos os pais que nossos filhos merecem e eles são os filhos que merecemos, e, por isso, precisamos ser o melhor que pudermos. Acolhendo-os e lutando lado a lado. Por isso, decidi que precisávamos TODOS de ajuda.

Nessas situações, a relação entre o

marido e a mulher, na maioria das vezes, fica muito abalada. Meu marido, num primeiro momento, não entendia a extensão do que estava acontecendo, acreditava que era coisa de “menino”, o que abalou muito a nossa relação. Por isso, digo que a fé em Deus nos mantém lúcidas e nos dá forças para enfrentarmos esse desafio. Naquele momento eu somente orava e pedia a Deus para proteger meu filho, para que tocasse o coração do meu marido e que me desse forças e trouxesse paz para a minha casa.

Após meses de acompanhamento e uma consciência de que todos nós precisávamos mudar, uns com os outros, a paz foi voltando. Já agíamos de forma diferente, escutávamos mais nosso filho, conversávamos mais e puníamos menos. Ao mesmo tempo, começamos a ter mais retorno da parte dele, fomos nos (re)aproximando.

O ano de 2016 foi o mais difícil das nossas vidas, com renúncias, choros, desafios, erros e acertos. Parei de trabalhar para ficar 100% disponível para acompanhar meu filho nessa jornada e viver de perto a vitória. E ele venceu, nós vencemos.

Mas, digo que essa vitória se confirma dia após dia. E o que isso quer dizer? Que precisamos estar sempre em busca de conhecimento, nos trabalhando,

nos melhorando e mantendo a nossa fé em Deus.

Portanto, fica aqui o meu alerta:

Esteja **SEMPRE** próxima do(s) seu(s) filho(s), se por algum motivo ele manifestar uma tristeza excessiva não pense que é “da idade”, pois depressão **NÃO DEPENDE DA IDADE!**

Converse sobre a depressão e sobre o suicídio **SIM!** Não pense que abordando esse tema você incentivará que seu filho tente algo contra si, ao contrário, a falta de conversa franca é que pode desencadear um problema que você pode nem imaginar que exista.

Deixe e incentive o seu filho a desabafar, isso é ótimo para todos nós.

Estabeleça e mantenha contato físico

com seu(s) filho(s), manifeste as suas emoções e incentive que ele faça o mesmo.

Procure ajuda no menor sinal de depressão ou qualquer outro sintoma psicológico, tanto com relação ao(s) seu(s) filho(s), quanto com relação a vocês (pai e mãe).

Trate desse assunto, que é de **SAÚDE PÚBLICA**, com franqueza, inclusive, **incentive as escolas a tratarem desse tema com os alunos.** Quanto mais conversarmos sobre isso, maiores são as chances de descobrirmos algo que está acontecendo e tratarmos.

E o mais importante de tudo: **NÃO SE CULPE. A CULPA NÃO É SUA, MAS A VITÓRIA DEPENDE MUITO DE VOCÊS (PAIS).**



**VIVER É A  
MELHOR  
OPÇÃO,  
SEMPRE!**

# BEM-VINDO AO MAIOR CASTELO DO BRASIL

Lazer, entretenimento, relaxamento, gastronomia e história.  
Aqui, sua experiência é sempre inesquecível.



## TAUÁ GRANDE HOTEL TERMAS DE ARAXÁ

— UM GRANDE CENÁRIO. NOVAS HISTÓRIAS. —



PENSÃO COMPLETA



CRIANÇAS FREE ATÉ 8 ANOS\*



EQUIPE DE MONITORES



**TAUÁ**  
GRANDE HOTEL  
TERMAS & CONVENTION  
ARAXÁ



| [www.taua.com.br](http://www.taua.com.br) | (31) 3236 1900 | Consulte seu agente de viagens



## THAMIRES LAIA

**FAMÍLIA É:** minha raiz, sem eles eu não consigo me manter de pé. Um pedaço do céu que Deus me deu.

**AMIGOS SÃO:** aqueles que não preciso me explicar.

**DEFEITOS:** explosiva

**QUALIDADES:** cozinhar.

**NUNCA VOU ESQUECER:**

de quando tive que sair de casa.

**ADORO IR:** pra Entre Rios de Minas.

**PARA FICAR MAIS BELA:**

coloco minha melhor roupa, faço minha so-brancelha e continuo com meu melhor sorriso.

**COMERIA TODOS OS DIAS:**

churrasco.

**NÃO FALTA NA BOLSA:** garrafa de água.

**SER MOMMY É:** dividir dicas, momentos, experiência, opiniões... Aprender a ver o outro lado das coisas, saber como se sente a outra parte, descobrir que não está sozinha e assim ter forças. É receber carinho e cuidado virtual de pessoas distantes fisicamente, mas tão perto espiritualmente.

Ser mommys é ter uma família só de mulheres, onde tem risos, sorrisos, tem a com TPM, tem a de bom humor, tem a atacada, tem a quieta, tem a chorona, tem a durona. Ser mommys é poder conviver com inúmeros tipos de personalidade e aprender todos os dias como lidar com cada uma delas, tanto no grupo, quanto na vida com todos.



facebook  
**COMMUNITY**  
LEADERSHIP PROGRAM



## Mariana Horta Bicalho Cruz

MOMMYS DO FACE

Fellow | Brazil | Community Link

Mommys is a network over 6,000 strong—women who share everything with one another, from a magazine to an entrepreneurial shopping showcase to a blog. Mothers can offer one another support as they try to raise a generation of empowered, positive children.

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



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

Cadastre-se para receber:  
[www.portalmommys.com.br/revista](http://www.portalmommys.com.br/revista)

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

Para dúvidas ou sugestões, fale com a gente:  
[contato@revistamommys.com.br](mailto:contato@revistamommys.com.br)