

REVISTA

MOMMYS

TUDO SOBRE O UNIVERSO MATERNO E INFANTIL - ED.22 - SET / OUT 2019

*Eliane Ribeiro, nossa jornalista,
no auge do seu primeiro puerpério.*



ENTRE LUZES E SOMBRAS

A fase de intensas transformações vividas pela mãe depois do parto.

- ♡ ENTREVISTA: A pediatra Cristiane Andrade fala sobre o 'xixi na cama'
- ♡ ADOLESCÊNCIA NA REAL: O adolescente que pratica o bullying
- ♡ PERFIL ESPECIAL: Flávia Bartolomeu fala sobre sua luta contra o câncer de mama



Celebre com o Carrossel!!!



Ambiente moderno, arejado e amplo

500m² em único piso

Atendimento Personalizado

Faça-nos uma visita



Rua Timbiras 2772 - Santo Agostinho - Belo Horizonte - MG

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

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

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

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

EXPEDIENTE

Diretora Executiva:

Mariana Bicalho
mariana@portalmommys.com.br

Editora e Jornalista Responsável:

Eliane Ribeiro
revista@portalmommys.com.br

Comercial:

comercial1@revistamommys.com.br

Projeto Gráfico e Diagramação:

Fabiana Cristina
fabiana@adgerais.com.br

Colaboradores dessa Edição:

Aninha Ataíde
Cristiane Andrade
Flávia Bartolomeu
Jussara Bertolucci
Malu Reis
Hatanne Sardagna
Helena Mendes
Renata Lott

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	11
Universo do Brincar	13
Capa: Puerpério	15
Pedacinhos das Mommys	22
Mommys em cena	24
Brincar com Estilo	26
Tempo de Celebrar	27
Adolescência na real	30
Aconteceu no Mommys	33
Perfil Mommy	34





EDITORIAL

Essa edição está emoção pura do início ao fim! Preparem os lençinhos...

A matéria de capa deveria ser lida por todos que ainda serão mães e pais. Como é importante que além das mães, os pais também conheçam essa montanha russa pós-maternidade.

Nesse mês de outubro não podia faltar uma homenagem às nossas crianças, elas alegam nossa revista com suas brincadeiras favoritas.

E pra fechar com chaves de ouro, esse mês que também é um mês de conscientização, temos um perfil mommy especial do outubro rosa.

Boa leitura e até a próxima edição

MARIANA BICALHO



Ameiiiiii ... ficou fofa demais!

Fernanda Betti

Essa foto ficou sensacional!!!

Adiléia Madeira

Essa capa está um arraso!

Fabi Carone

Amei a edição, muito rica em conteúdos e com minhas lindas Vanessa Cardoso e Cynthia Furtado Landim Peres. A Revista Mommys brilhou mais uma vez!

Nisa Pereira

Agradeço pela oportunidade de participar de um trabalho tão legal

Rafaela Figueiroa



ENURESE NOTURNA



O que está por trás do xixi na cama?

Seu filho molhou o lençol enquanto dormia. Tudo bem. Isso acontece! Vem acontecendo com frequência e ele já é grande o suficiente para evitar esse tipo de escape? Saiba quando se preocupar e procurar ajuda, de acordo com as respostas da pediatra Cristiane Andrade, em entrevista exclusiva para a Revista Mommys.

Como se dá o processo de desfralde noturno? Quais os sinais de que a criança está pronta?

O desfralde noturno se dá por volta dos três, quatro anos e, habitualmente, depois do desfralde diurno (que acontece

a partir de dois anos, mais próximo dos três anos, na maioria das crianças).

Conforme os pais vão notando que essa criança tem um controle de esfíncter já adequado, ou seja, não escapa xixi na calça ou no chão, que durante o dia ela

passa tranquilamente sem fralda, eles já podem observar como a fralda amanhece. Então, vai ter dia em que ela vai estar encharcada, outro dia um pouco menos e assim vai, até amanhecer seca. Quando a criança passar vários dias (uma semana ou mais) acordando com a fralda seca, aí sim pode-se pensar no desfralde noturno.

Mas é importante lembrar se esse desfralde não vai acontecer junto a um evento importante, como por exemplo mudança de escola, chegada de um irmãozinho, uma viagem longa, retirada da mamadeira, porque tudo isso pode atrapalhar. Então é importante casar o amadurecimento da criança com o contexto familiar, para que não tenha interrupções no processo.

Existe uma idade limite para que o desfralde noturno aconteça? Qual?

É muito relativo e varia muito de criança para criança, pois cada uma amadurece no seu tempo. Mas o desfralde noturno acontece, habitualmente, entre três e quatro anos. E até os cinco anos, a grande maioria já está desfraldada. Mas tem crianças que vão desfraldar antes, outras depois e isso é natural.

Se há escapes diariamente ou com bastante frequência, é sinal de que a criança ainda não está pronta para o desfralde noturno? Como proceder nesses casos?

Se todos os dias a criança está amanhecendo com a fralda molhada ou a maioria dos dias, significa que ela ainda não está pronta para o desfralde. Então o ideal é que se espere mais.

O que os pais podem fazer para evitar que a criança faça xixi na cama?

- Levar para fazer xixi imediatamente antes de dormir;
- Evitar excesso de líquidos à noite. Melhor tomar por volta de cinco, seis horas da tarde;
- Três horas depois que a criança adormeceu, é bom levar para fazer xixi;
- Colocar aquelas luzes de tomada suaves no corredor ou caminho do banheiro, porque às vezes a criança acorda, mas fica com medo de ir sozinha ao banheiro. Então a luz dá mais segurança para que ela consiga chegar lá.
- Ter muita paciência e nunca brigar, até porque a criança não faz xixi na cama porque quer. Importante explicar que vai dar tudo certo.

Se os pais já tentaram todas as alternativas e mesmo assim há escapes contínuos, como agir?

Se os pais já tentaram de tudo e a criança é mais velha, por volta de 7, 8, 9 anos

de idade, é interessante procurar um médico. Aí serão avaliadas questões anatômicas, patológicas e não só a demora do amadurecimento cerebral.

Se a criança for saudável e não tiver nenhuma doença de base, é questão de tempo mesmo

A partir de cinco anos de idade, o “xixi na cama” é considerado como enurese noturna. Poderia nos explicar o que é a enurese e qual sua incidência?

É considerado como enurese noturna casos em que a criança, depois dos cinco anos de idade, continua sem controle de esfíncter, e faz xixi na cama, pelo menos, duas vezes por semana.

A incidência é por volta de 15% das crianças entre 5, 6 anos. Próximo a 8, 9 anos isso cai para 7% e ainda existe 3% de crianças saudáveis que apresentam enurese até os 12 anos.

Como é feito o diagnóstico?

O diagnóstico é essencialmente clínico. E é feito através de uma entrevista/conversa com os pais.

Quais os tipos de enurese?

A enurese pode ser classificada em dois tipos: a **primária**, que é aquela em que a criança depois dos cinco anos ainda não

tem nenhum controle do esfíncter noturno (amanhece com a fralda molhada, ou quando a fralda foi tirada, ainda continua fazendo xixi na cama), ou seja, aquela criança que nunca teve um controle do esfíncter noturno efetivo. E a **secundária**, que é aquela em que a criança já teve um controle efetivo durante um bom tempo (amanheceu com a fralda seca, tirou a fralda e deu tudo certo no processo), mas tempos depois ela voltou a fazer xixi na cama.

O que pode causar a enurese noturna?

No caso da **enurese secundária**, em que já houve um controle efetivo do esfíncter durante um longo período e, de repente, a criança volta a fazer xixi na cama, é necessário observar os fatores psicossociais (mudança de escola, separação dos pais, perda de alguém da família, chegada do irmão, abuso), ou seja, alguma coisa que mudou o que já era um hábito da criança.

Agora, em se tratando da **enurese primária**, que é o caso daquela criança de 6, 7, 8 anos que ainda faz xixi na cama e nunca teve um controle efetivo, os fatores são múltiplos. Na grande maioria das vezes, é só uma questão de amadurecimento cerebral mesmo; algumas crianças precisam apenas de mais tempo. O aumento da capacidade de volume da bexiga depende diretamente do amadurecimento cerebral daquela criança. En-

tão, até que esse desenvolvimento neurológico ocorra, ela não vai estar pronta e isso não vai acontecer.

Outro fator importante é a produção de vasopressina, que é o hormônio que controla a produção de urina. Naturalmente, à noite, a vasopressina aumenta nas crianças grandes e adultos, justamente para que a pessoa produza menos urina nesse período. Em algumas crianças, a produção desse hormônio não muda à medida em que elas vão crescendo, consequentemente, o volume de urina é maior.

E ainda há um terceiro motivo, que é o sono pesado. Algumas crianças simplesmente não acordam. Na hora que a bexiga enche e o esfíncter vai ser liberado, há um despertar natural na maioria das pessoas (isso também acontece com a maturidade cerebral), mas algumas crianças não acordam e elas não veem que estão fazendo xixi. Mas com o tempo, elas vão adquirindo esse treinamento.

É verdade que é mais comum em meninos do que em meninas? Por que?

Sim, porque os meninos demoram mais a amadurecer.

Quais são os tratamentos existentes hoje em dia para a enurese noturna?

O tratamento não é considerado enquanto isso não está constrangendo a crian-

ça, nem causando uma dificuldade muito grande para a família. A gente fala em tratamento realmente em uma situação em que a criança está muito grande (por volta de 10 anos) e faz xixi na cama com bastante frequência e isso está afetando sua vida social (ela não pode viajar, não pode dormir na casa do coleguinha, etc).

Existem vários tipos de tratamento e todos muito controversos e nenhum com eficácia que justifique o custo-benefício. O único que não gera nenhum efeito colateral, pois não age quimicamente no cérebro da criança ou hormonalmente em sua bexiga, é o **alarme noturno**. Esse tratamento é muito utilizado no exterior, mas ainda existe um grande preconceito aqui no Brasil, apesar de sua eficácia (cerca de 80% das crianças não voltam a fazer xixi depois do uso dele).

Em alguns casos, o uso de antidepressivo é indicado como tratamento. Mesmo que em doses baixas, quais são as consequências desse medicamento para uma criança? Poderia causar dependência?

O antidepressivo não causa dependência, mas é um medicamento com efeitos adversos, tanto para adultos, como para crianças. Nesse caso, ele é indicado pois aumenta a produção de vasopressina e age no modelamento neuronal, acelerando o amadurecimento cerebral. Consequentemente, a bexiga passa a apresentar maior capacidade de retenção (à

noite, com um cérebro imaturo, a bexiga não retém urina).

Todo esse conjunto de mudanças que a bexiga da criança sofre, acontece ao longo do amadurecimento cerebral. As crianças que continuam fazendo xixi na cama, ainda não passaram por esse amadurecimento. E o antidepressivo é um artifício químico externo para forçar os hormônios cerebrais a trabalharem dessa forma. No entanto, a partir do momento que o remédio é interrompido, como a criança naturalmente não passou por esse amadurecimento, a maioria delas (70%) volta a fazer xixi na cama.

A enurese noturna é hereditária?

Sim. Crianças que têm um dos pais que tiveram enurese, têm 40% de chance de ter. Com dois pais, a chance de ter aumenta para 80%.

Alguma dica para os pais que estão passando por essa fase?

É preciso dar apoio, ter empatia e acolher as crianças que fazem xixi na cama até mais tarde. Nunca use palavras de humilhação, pois isso prejudica demais todo o processo.

Além disso, a gente não deve apressar as coisas e nem correr com a natureza. É preciso ter muita paciência e dar tempo ao tempo. Não adiante nada. Não adiante

o desfralde diurno e, conseqüentemente, o noturno. Deixe a natureza seguir com tranquilidade.

Quanto mais tempo a gente espera para ter certeza que é o momento, mais su-



Dra Cristiane Andrade

Pediatra e mãe de 3 filhos. Adepta e estudiosa da disciplina positiva e criação com apego. Atualmente, membro da equipe de pediatria do Hospital Felício Rocho, em BH/MG.

Site: www.cristianeandradepediatria.com.br
Instagram e Facebook:
[@cristianeandradepediatria](https://www.instagram.com/cristianeandradepediatria)



ENSINAMOS TUDO AO CONTRÁRIO. DEPOIS COBRAMOS COERÊNCIA. QUEM ESTÁ ERRADO, AFINAL?

por Hatanne Sardagna

Os adultos querem que a criança coma tudo, de tudo e muito. O prato todo.

Para crescer e limitar, regradar e controlar a alimentação. Até arroz tá errado, aparentemente.

Cobram que as crianças sejam obedientes, que façam as coisas conforme mandam os pais, que não sejam “mal criadas”.

E queremos adultos pró-ativos, protagonistas da própria vida, líderes.

O adulto apressa a criança o tempo todo, como se tudo que ela fizesse fosse pouco importante. Como se ela enrolasse o tempo, como se fosse preguiçosa. Quando tudo que a criança faz é aproveitar o momento, viver aquele minuto ou realizar uma atividade como se fosse a coisa mais importante do mundo (uma brincadeira, um desenho ou até escovar os dentes...).

A criança pratica o famoso *mindfulness* instintivamente e o que o adulto faz com isso? Corta. Mostra que não. Que não tem tempo para aquilo.

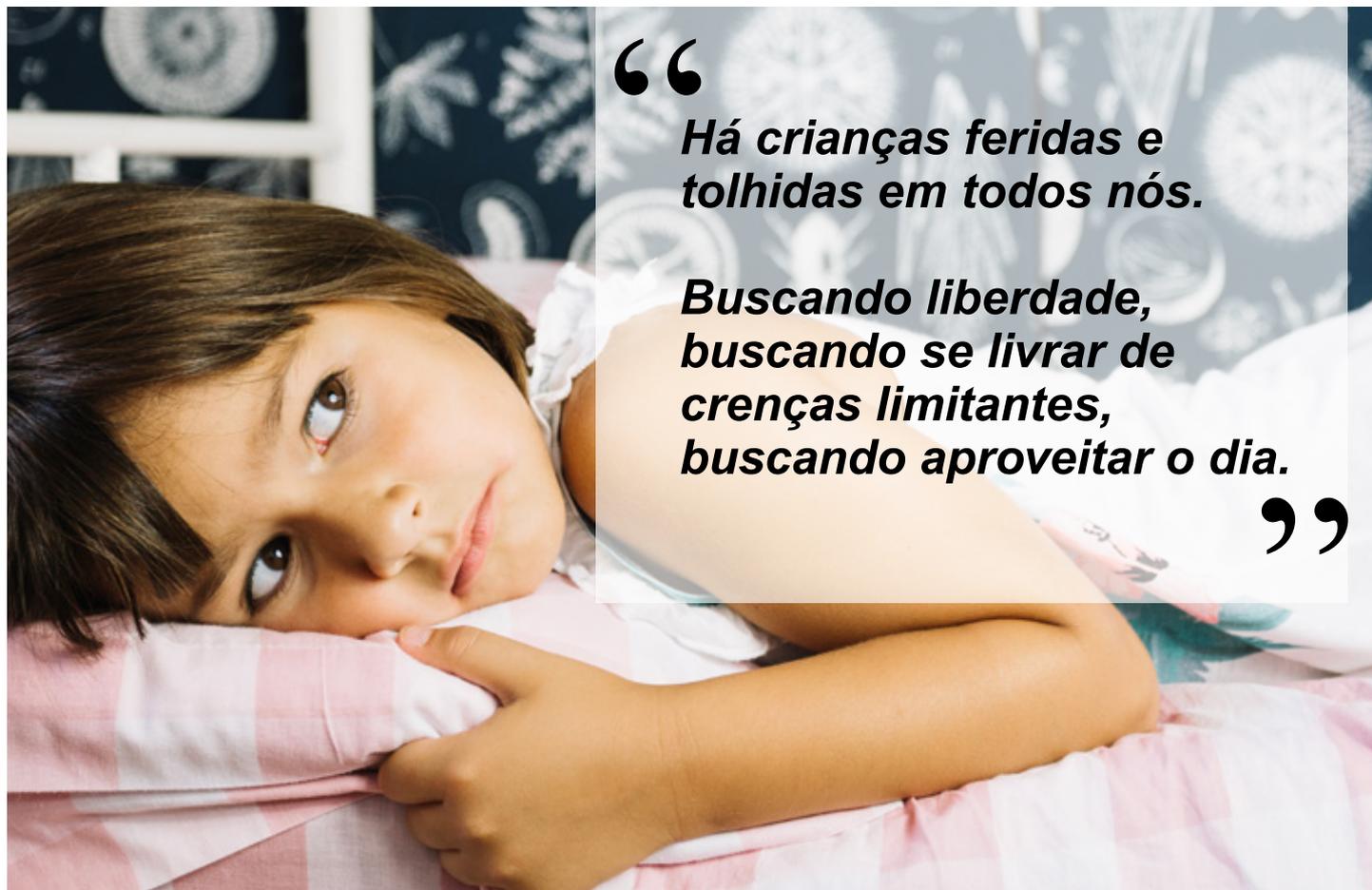
E lá na frente faz o que? Vai meditar para conseguir aproveitar o momento.

Adultos, pais, professores reclamam que as crianças testam seus limites o tempo todo. Deles, adultos.

Quando, na verdade, a criança testa seus próprios limites. Afinal, ela é novinha em folha neste mundo e precisa sim explorar tudo o que há.

Na falta de paciência ou de recursos, o adulto repreende e, mais uma vez, limita.

Para, aos 30 anos, pular de paraquedas, ou correr uma maratona, para, veja você: testar seus limites.



“

Há crianças feridas e tolhidas em todos nós.

Buscando liberdade, buscando se livrar de crenças limitantes, buscando aproveitar o dia.

”

Há crianças feridas e tolhidas em todos nós.

Buscando liberdade, buscando se livrar de crenças limitantes, buscando aproveitar o dia.

Por que tirar isso das nossas crianças?

Por que não deixar que elas explorem tudo que podem ser?

Nosso papel, como pais, é criá-los dentro de valores éticos e de respeito ao próximo e a si mesmo.

Educar, guiar.

Precisamos mostrar as margens, mas precisamos deixar o rio correr.

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



QUEDA LIVRE

por Malu Reis

Talvez a gente não tenha percebido a grande oportunidade que temos quando um filho cai. Ficamos a todo tempo gastando nossa energia para não permitir que o tombo aconteça ou preparando espaços redondos, macios e nada naturais pra criança explorar.

E isso pode parecer amor e zelo no cuidado, mas esquecemos o tanto que se aprende no cair. Claro que não estou falando de realmente oferecer risco para a criança e, salvo esse tipo de situação, é se colocando em pequenos desafios que a criança sai da sua zona de segurança e aprende algo novo.

Existe muitos ganhos na experiência de ter intimidade com o próprio corpo em movimento. A médica austríaca Emmi Pikler – que desenvolveu o método Pikler – conta isso no livro “Educar nos três primeiros anos: A experiência de Lóczy”. Ela percebeu que as estatísticas de acidentes no bairro operário vizinho do hos-

pital que ela trabalhava com crianças que jogavam e corriam pelas ruas, subiam em árvores e ficavam em cima dos bondes era menor, com menos fraturas e menos traumas que bairros ricos da cidade, com a criança educada de maneira mais superprotegida. Ela estava convencida que a criança que pode mover-se com liberdade e sem restrições é mais prudente, já que aprendeu a melhor maneira de cair, diferente das crianças que desconhecem suas próprias capacidades e limites.

Além disso, quando nosso filho cai temos a excelente oportunidade de falar sobre os erros: como eles existem em qualquer coisa que se aprende, como é possível para a criança ser acolhida, receber um abraço e ter a oportunidade de tentar novamente. É muito bonito ensinar a resiliência nessas situações, ensinar como é possível encontrar uma outra saída para subir naquela pedra ou descer aquele degrau. É assim com o tombo e é assim com a vida.



Fotos: Acervo Pessoal

Finalmente, temos a oportunidade de exercer a confiança nos pequenos, que percebem com nosso olhar e encorajamento, que eles são capazes de serem livres e autônomos para ter suas próprias experiências de vida em diferentes espaços, como no parque, na calçada, nas

árvores e em casa, com todo repertório de sensações no corpo para além dos tapetes plásticos.

Que nesse mês das crianças possamos dar para elas muitas possibilidades de viver a vida com seu corpo.

Um beijão da Malu.

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!

VACINE COM TRANSPARÊNCIA

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



**MAXIMUNE**
CLÍNICA DE VACINAÇÃO

maximune.com.br | @clinicamaximune | /clinicamaximune

31 3379-1924 | 31 99972-0012

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

Responsável Técnica:
Dra Virginia Campos Dalmaso
CRMMG 58944



Mariana Anselmo desenvolveu o projeto "Afetografias", que auxilia "famílias puérperas" a vivenciarem essa etapa de uma forma mais leve.

PUERPÉRIO E A INSTABILIDADE EMOCIONAL NO PÓS PARTO

Hormônios a mil. Uma sensação de felicidade plena misturada com cansaço, angústia, amor, culpa, euforia, medo e solidão. Tudo isso em meio à privação de sono, *baby blues*, desafios da amamentação, choro e falta de tempo. Bem diferente do universo romântico que permeia o imaginário social, o puerpério, período que sucede o parto, é uma fase de profundas transformações para a mãe. É um momento de transição, no qual ela preci-

sa se desconstruir e encontrar seu novo lugar no mundo diante daquele bebê que tanto demanda.

De acordo com a psiquiatra perinatal Juliana Parada, do ponto de vista fisiológico, o puerpério corresponde às primeiras seis semanas após o nascimento do bebê, período em que os órgãos internos e a fisiologia da mulher vão retomando as características de antes da gravidez.

No entanto, ela afirma que vai muito além disso. “Eu definiria o ‘puerpério emocional’ como o intervalo de tempo necessário para a mulher se adaptar ao seu novo papel de mãe e se reequilibrar com os demais papéis de sua vida (mulher, esposa, profissional, dona-de-casa, dentre tantos outros desempenhados por ela)”.

Para a psiquiatra, é nessa fase que uma série de processos emocionais intensos surgem, pois a mulher, de repente, precisa aprender a lidar com as expectativas e inseguranças das novas habilidades exigidas pelo “tornar-se mãe”. Mãe de quatro filhos, a educadora parental Danielle Ribeiro conta que cada um de seus pós-partos foram vivenciados de maneira diferente, sendo alguns mais desafiadores que outros, mas que todos trouxeram grandes ensinamentos. “É um momento em que a gente se encontra com as nossas vulnerabilidades e começa a se conhecer realmente”, afirma.



Danielle Ribeiro, com 2 de seus 4 filhos

Apesar de todas as recém-mães passarem por essa fase, pouco se discute sobre as implicações trazidas pelo puerpério e ainda se idealiza bastante a maternidade. Por esse motivo, a grande maioria das mulheres que já passaram ou estão passando por um puerpério o descrevem como uma etapa de grandes desafios, marcada por uma estranha solidão. A professora Lilian Mendonça lembra que esse foi um dos momentos mais difíceis de sua jornada como mãe. “A cesárea foi a parte mais fácil. Depois que minha filha nasceu, me sentia só, embora estivesse rodeada de pessoas. O esgotamento chegou ao limite. Privação de sono me deixava louca. Eu queria sentir aquela explosão de amor que todo mundo falava e não sentia, mas descobri que romantizam tudo demais. Amor é convivência!”, ressalta.



Após o parto, Lilian sofreu com o sentimento de solidão e a privação de sono.

Outro sentimento comum às mães nesse período é a culpa. E foi essa culpa que acompanhou a jornalista Danielle de Paula durante seu puerpério, quando não foi possível amamentar seu filho. “O fato de ter tido sérios problemas com a amamentação e não ter conseguido foi o pior. Tinha muita expectativa e isso me frustrou profundamente. Além disso, tenho muita mania de autossuficiência e tive dificuldade de delegar as atividades de cuidar do filhote às outras pessoas, mesmo as que mais amo. Achava que eu tinha que dar conta de tudo que fosse dele sozinha”, lembra.



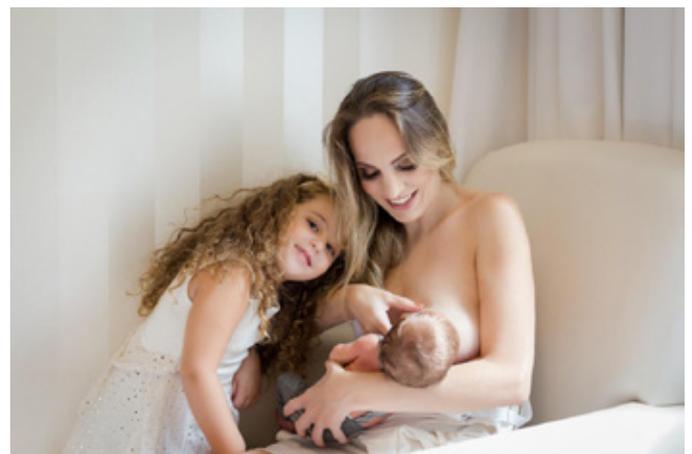
A culpa foi a companheira de Danielle de Paula, que sofreu por não conseguir amamentar.

Mas se um puerpério já é intenso por si só, para quem precisa lidar com todas essas questões sem seu filho nos braços, o desafio é ainda maior e requer mais cuidado e atenção. Foi o caso da obstetra Mônica Nardy, que passou por isso na sua segunda gravidez, quando perdeu sua filha com 38 semanas de gestação.

Importante ressaltar que a depressão pós-parto existe em homens também. Este quadro pode se manifestar em 8 a 12% dos novos pais, e o risco é aumentado no caso de a mulher ter apresentado um adoecimento psíquico nesta fase.

Fonte: Psiquiatra perinatal Juliana Parada

“Todos os meus três puerpérios foram muito intensos. Mas o da Cecília foi um puerpério com luto. Foi o mais difícil de todos. Nenhuma mulher na vida merece passar por essa fase enlutada. Era uma sensação de dor, de perda... Todo momento que eu acordava, lembrava que eu podia estar com ela nos braços. Foram meses de insônia e de tratamento”. Por conta disso, ela ressaltava que ter muita fé e procurar uma ajuda profissional para caminhar junto e elaborar o luto é essencial.



Monica Nardy em seu terceiro puerpério. Ao lado da filha Laís e com seu bebê arco-íris, Túlio, no colo.

Como se preparar para o puerpério?

É nítido que não há uma receita pronta para passar por essa fase e que cada mãe a enfrentará de uma maneira única, no entanto, há formas de amenizar a intensidade desse momento. A psiquiatra Juliana Parada afirma que medidas de estilo de vida saudável podem aliviar sintomas de ansiedade e humor, auxiliando no equilíbrio emocional da mãe desde a gestação. E completa: “aumentem a conexão mente-corpo. Atividades como yoga, Mindfulness, preparo para o parto, fisioterapia e meditações guiadas podem, inclusive, favorecer o fortalecimento da resiliência, habilidade importante para lidar com inúmeras circunstâncias de expectativa versus realidade trazidas pela maternidade”.



Dra Juliana Parada, psiquiatra.

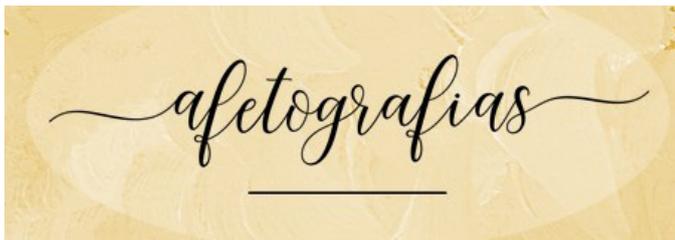
Rede de apoio

Justamente por se tratar de um período tão peculiar na vida de todas as mães, que contar com uma rede de apoio bem informada é fundamental neste momento. Segundo Juliana Parada, o ideal seria que essa rede de apoio entrasse para favorecer tempo e espaço para a mãe se entrosar com seu bebê, priorizando as tarefas cotidianas (como organização da casa, refeições, compras) e a apoiando quando ela necessitasse de um descanso ou de um tempo sozinha. E, principalmente, contribuindo como suporte emocional para a mulher, validando e acolhendo suas queixas, sem minimizar o impacto que a chegada de um bebê exerce na vida de cada um, mesmo que, no fim das contas, esteja “tudo bem”.

E foi pensando em fortalecer essa rede de apoio e por acreditar que o puerpério é um momento de mudanças não só para a mãe, mas para todo o sistema familiar, que a comunicóloga Mariana Anselmo desenvolveu o projeto “Afetografias”, que auxilia “famílias puérperas” a vivenciarem essa etapa de uma forma mais leve. “No meu puerpério, apesar de estar absolutamente amparada por uma rede amorosa de apoio, sentia que havia muita disponibilidade para auxílio das questões práticas, mas que poucas pessoas conseguiam alcançar quais, de fato, eram os sentimentos e sensações. E isso despertou em mim a vontade de

fazer nascer um ‘porto-seguro’ para essas famílias”.

Através do desenvolvimento da inteligência emocional e de uma jornada de autoconhecimento, Mariana afirma que os principais cuidadores do bebê terão tempo de identificarem suas emoções, dialogarem sobre suas expectativas e projetarem o que desejam para esta nova fase de suas vidas. “É uma jornada de acolhimento para que o transtorno se assente e o afeto se sobressaia”, completa.



Outro papel bastante importante a ser desempenhado pela rede de apoio seria na identificação de comportamentos que vão além do *baby blues* e podem indicar um quadro de depressão pós-parto, por exemplo.

Além da tristeza

Mais raro e mais grave que o *baby blues* é a depressão pós-parto. Embora muitas pessoas confundam os sintomas, os dois quadros são bem diferentes. “O *Baby blues*, também chamado de ‘tristeza materna’, é um estado de alterações de humor que ocorre em até 80% das mães. É um processo fisiológico e dura duas

semanas ou pouco mais que isso, sendo uma reação normal. Já a depressão pós-parto é mais duradoura e prolongada, os sintomas trazem bastante sofrimento para a mãe e impactam na relação com o bebê. Trata-se de uma doença que requer tratamento e afeta uma em cada cinco mulheres no primeiro ano de vida do filho”, afirma a psiquiatra.

Lilian Mendonça faz parte dessa estatística e conta que foi diagnosticada com depressão pós-parto quando sua filha estava com quatro meses de vida. Nessa época, ela chegou a perder a vontade de viver e foi um período extremamente difícil para sua família. Lilian lembra que, além da medicação e terapia, foi incentivada a criar um perfil no Instagram e alimentá-lo com fotos dela e de sua filha como parte do tratamento e isso a ajudou bastante a superar o quadro de depressão. Hoje, já curada, ela carrega consigo uma tatuagem com o nome da filha no lugar da cicatriz e diz que curou sua dor com amor.



Portanto, é de extrema importância observar o estado emocional da mãe após o parto e, diante de qualquer alteração mais significativa, procurar um profissional adequado é fundamental para o tratamento e cura. “Se você tem dúvidas quanto ao seu estado emocional após o

parto, é importante procurar avaliação. Não deixe que a culpa, vergonha ou os tabus de realizar um tratamento psiquiátrico te impeçam de buscar ajuda. Você agradecerá, seu filho também, o marido e toda a família”, garante a psiquiatra.

Conselhos de Mãe

“Aprendi com uma amiga o lema de que “vai passar”! Daria a dica de tentar fazer o seu melhor e ter humildade para aceitar a ajuda de quem realmente se importa, respeitando os seus limites. Conversar com Deus é muito bom e olhar para o rostinho do bebê como se nada mais existisse no mundo também é um bom exercício para lembrar o melhor motivo do mundo para encontrarmos força para superar essa fase”!

Danielle de Paula, mãe do Felipe e da Lorena.

“Pode parecer meio clichê, mas é a maior verdade: tudo passa! Paciência, muita paciência. Se estiver difícil, procure ajuda, inclusive médica. O que uma criança realmente precisa é de uma mãe bem, ela te escolheu sabendo de tudo que vocês iriam viver, então não se preocupe ou se martirize com a opinião alheia, viva por vocês e para vocês! Essa relação de amor se não aconteceu à primeira vista, vai acontecer a cada vista a partir do momento que você estiver bem. E mais uma vez: paciência. Muito em breve tudo isso terá passado e você terá orgulho da mulher que se tornou e será grata pela benção que Deus te concedeu”!

Lilian Mendonça, mãe da Helena.

“Respira fundo. Segura na mão de Deus e olhe para suas vulnerabilidades com muita coragem, porque elas vão vir à tona com muita potência. E é aí que está o desafio: é a gente aceitar nossa imperfeição no momento mais lindo da vida que é o de ser mãe. Peça ajuda! Seja ela do seu marido, família ou profissional. Acolha tudo que vem”.

Danielle Ribeiro, mãe do Cauã, do Ian, da Fernanda e do Caio.

“Viva um dia de cada vez. Seja gentil com você mesma e faça apenas o que der conta. Procure uma ajuda profissional para caminhar junto e elaborar o luto e tenha muita fé. Nenhuma história de maternidade é em vão. Acredito que toda história de maternidade, por mais dolorosa que seja, traz ensinamento pra gente. Então a dor e o amor caminham juntas na mesma proporção”.

Mônica Nardy, mãe da Laís, da Cecília e do Túlio.

Para as gestantes: se permitir desacelerar é fundamental. Abra espaços na sua vida e no seu interior para receber seu bebê. Ficar mais sensível, regredida e carente na gravidez é normal, e não tem problema a gente permitir que isso aconteça. “Estar-grávida” não é doença, mas é muito intenso e diferente, sim senhor, e em todos os sentidos: instabilidade, introspecção, interesses, ritmo, produtividade.

No pós-parto, brinco que nos primeiros quinze dias o lema é “*keep calm*”. Lembre-se da impermanência: pode ser apenas o *Baby Blues*, que logo deve passar. Siga observando seu estado emocional. Por mais que existam dificuldades e receios, a maternidade deve ser leve, prazerosa.

Juliana Parada, mãe do Brás e do Nuno.

TURMA DO PEITO: SÉRIE DA NETFLIX RETRATA MATERNIDADE REAL

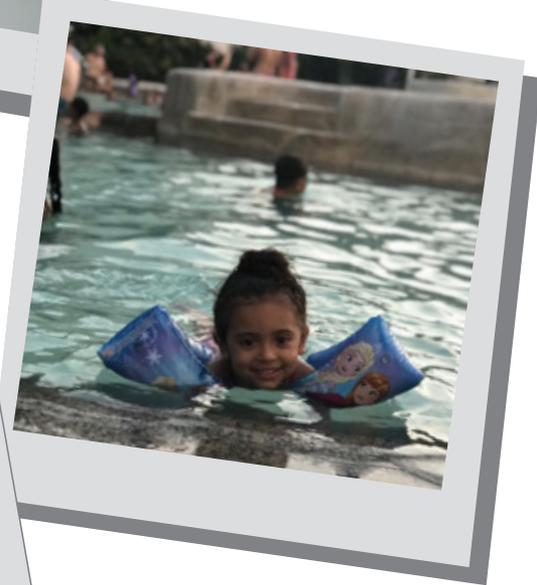
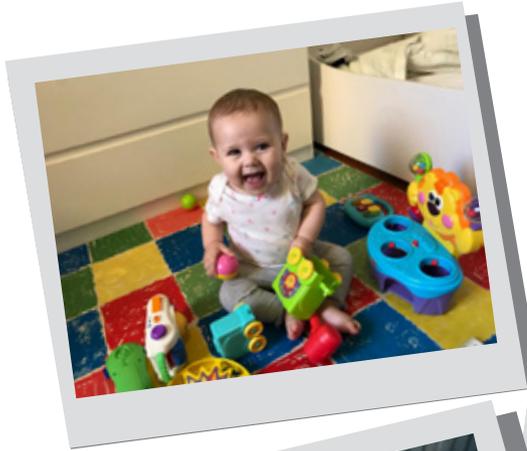


Uma aventura tragicômica pelo mundo da maternidade e a batalha de viver um dia de cada vez com um novo ser que vem ao mundo sem manual de instruções. Este é o enredo da série australiana “Turma do Peito” (The Letdown), lançada pela Netflix em abril de 2018.

O choro, junto com o leite derramado, confrontam a romantização da maternidade, apagando o ideal da gratidão permanente de pais e mães. São episódios com, aproximadamente, 30 minutos de puerpério, rede de apoio, dificuldades na amamentação, noites em claro e do impacto profundo que o bebê causa nas relações familiares, amorosas e na roda de amigos.

A série foi exibida originalmente no canal australiano ABC. É uma criação de Sarah Scheller e Alison Bell, que protagoniza a série. O elenco é formado por Alison Bell, Duncan Fellows, Noni Hazlehurst, Sacha Horler, Leon Ford, Lucy Durack, Leah Vandenberg, Celeste Barber, Xana Tang, Patrick Brammall.

Fonte: Camila Hoshino – via Portal Lunetas



#EUNAREVISTAMOMMYS



#EUNAREVISTAMOMMYS

MNO ROCK

Data: 02/10/2019. Local: Dome Lounge Bar. Fotos: Fabiana Cristina



Mais fotos no site: www.portalmommys.com.br

ANIVERSÁRIO 9 ANOS MOMMYS

Data: 10/10/2019. Local: Vila Mommys



Mais fotos no site: www.portalmommys.com.br



UM DIA DE METRÔ

Por Helena Mendes

Queria contar pra vocês sobre um meio de transporte que eu adorei.

Quando viajei para Nova Iorque, uma das coisas que mais gostei foi andar de metrô! Cada descida pra dentro da terra era uma superaventura e eu ficava doida pra ver ratinhos! No dia que eu vi fiquei superfeliz, eles são tão fofinhos, mas minha mãe fez uma cara de nojo, que eu não entendi.

Aí, quando voltamos pra Belo Horizonte, eu tinha uma meta! Andar de metrô aqui também! Sempre vejo ele por onde passo com meus pais, mas nunca tinha ido em nenhuma estação! E ficava com muita vontade!

E não é que mês passado fizemos isso?! Meus pais me contaram que quando eu era pequena eles andaram comigo, mas eu não me lembrava, então me levaram novamente.

E foi demais!!! Descobri que por aqui o metrô não é num túnel igual NY! Aqui, eles andam na rua, mas numa pista só de metrô! E eu fiquei esperando, superempolgada, ele chegar! Quando chegou, fui olhando pela janela



as paisagens... Consegui, logo que entrei, um lugar com minha mãe!

Ah... Fiquei muito feliz e realizada! Se eu pudesse andaria sempre de metrô! Eu adorei!!! Foi como ir num parque de diversão pra mim, incrível demais!!!!

Minha próxima meta: andar de ônibus aqui em BH! Já andei em outros lugares, mas aqui ainda não!

Me conte a sua experiência! Escreva para a revista e me diga qual seu meio de transporte preferido.



MULHER, ESPOSA, MÃE E PROFISSIONAL: CONCILIANDO PAPÉIS

Por Aninha Ataíde

Toda mulher sabe e comemora por todas as conquistas que tivemos em termos de gênero. Hoje temos mais autonomia e liberdade, o leque de escolhas para a mulher é bem maior e as responsabilidades também.

Se você é mulher, provavelmente já se perguntou algumas vezes como conseguir conciliar os diversos papéis que você tem hoje em dia. Eu mesma faço essa reflexão constantemente...

A gente sabe que, por natureza, a mulher é multitarefas. A capacidade de fazer várias coisas ao mesmo tempo é inata no gênero feminino. Porém, os limites femininos vêm sendo forçados e até mesmo ignorados diante de tantas responsabilidades impostas às mulheres da atualidade.

Alcançar o equilíbrio perfeito entre família, trabalho, amigos e interesses pessoais tem se mostrado uma meta inalcan-

çável, e você sabe por que? Vamos pensar juntas!

Numa sociedade líquida, na qual os relacionamentos são voláteis e o valor humano é medido pela capacidade produtiva e pelo número de *likes*, as metas para se alcançar o equilíbrio perfeito, principalmente para mulheres, são inalcançáveis.

Cobra-se agilidade como nunca se viu antes, a beleza precisa ser perfeita, o sorriso deve estar no rosto o tempo todo. No trabalho não é aceito nada menos que excelência todos os dias.

É preciso ainda ser popular e cultivar muitas amizades, ter uma família modelo, incluindo casamento e filhos perfeitos, manter uma dieta adequada e rotina de exercícios físicos. É preciso estar disponível para o cônjuge, para os filhos, os amigos, e, principalmente, para o chefe.

É preciso estar sempre atualizada em

sua área profissional. É preciso ainda estar disponível para si mesma, ter tempo de qualidade consigo e com Deus. É preciso se mostrar de verdade nas redes sociais, desde que se esconda adequadamente as frustrações e medos.

Não se pode ter tudo, é preciso nos conhecer, nos aceitar e saber o que é prioridade nas nossas vidas, ou enlouqueceremos.

Então como lidar com essa nova realidade feminina? Eis aqui a minha humilde sugestão como mãe, mulher, empreendedora, dona do lar, filha, irmã, nora, cunhada, amiga:

Priorize seus pontos fortes.

Comece avaliando quais são suas principais habilidades. Faça uma lista de tudo o que você sabe fazer bem feito e que tem prazer fazendo aquilo. Você adora cozinhar? Limpeza é seu forte? Na vida profissional, em qual atividade você se destaca?

Foque nessas habilidades! Se aperfeiçoe cada vez mais nelas e invista tempo fazendo-as, pois você sabe que as executa com excelência. Isso vai te trazer satisfação pessoal e, certamente, todo o ambiente à sua volta será beneficiado pela alta qualidade do que você entrega.

Delegue.

Agora que você sabe no que é boa, consequentemente, você também descobriu as áreas que não são o seu forte. Delegue todas essas áreas para pessoas que as executem com maestria.

Assim, você ajudará o outro a se manter em suas habilidades principais, poderá focar em seus próprios pontos fortes e conseguirá se aproximar de um equilíbrio possível e saudável para o seu dia a dia.

E do que você nunca pode abrir mão?

Há três pontos que nunca podem entrar em listas de ordem de prioridade, pois estão acima de qualquer outra coisa.

A primeira dela é **Deus**. Acredite, sua relação com Deus precisa vir antes de tudo, até de sua relação consigo mesma. Ele é a origem de todas as coisas e você só encontrará a verdadeira paz na medida que se relacionar com ele.

A segunda é a **sua família**. Alcançar o sucesso, seja em que área for, jamais valerá a pena se deixar como rastro uma família abalada. Seu casamento precisa de investimento, seus filhos precisam do seu olhar para se sentirem amados, seguros, felizes. E isso só se alcança com tempo junto.

Filhos precisam de investimento de tempo, de caminhar lado a lado. Você deve cultivar como valor pessoal a sua família, se quiser alcançar o equilíbrio.

A terceira é **você**. Investir tempo no autocuidado é essencial para a saúde física e emocional. Esses três pilares não podem nunca entrar dentro da sua listagem de prioridades, eles sempre devem estar acima de qualquer outra atividade ou papel. Nada de novidade não é mesmo?! Mas a

gente precisa dessa reflexão diariamente para seguirmos em frente fortes e focadas... Eu preciso!

E assim eu sigo nesta divertida, árdua e excitante aventura da vida!

Aninha Ataíde

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



Thayane Oliveira
estética



MÉTODO
JOANA
MEDRADO

“DRENE tudo o QUE **NÃO** te faz BEM*”

ATENDIMENTO EM DOMICÍLIO!

**faça sua avaliação e veja qual o melhor tratamento.*

- drenagem linfática
- gordura localizada
- drenagem para gestante

Instagram @thayaneolivestetica

Facebook @thayaneolivestetica

WhatsApp 31 97307-5253



BULLYING: QUEM É O ADOLESCENTE QUE PRÁTICA?

por Renata Lott

A prática do *bullying* é caracterizada por atos de violência física ou psicológica intencional e, em sua maioria, com repetição. Na adolescência esta ocorrência pode ter um efeito desastroso, pois é uma fase em que a aceitação e o sentimento de pertencimento ao grupo tem papel fundamental.

Há, atualmente, um bom volume de textos com atenção focada nas vítimas de *bullying*, como em suas consequências, identificação do ato e prevenção. Mas é necessário entender a outra parte da história: quem é o adolescente que pratica, ou seja, quem é o agressor?

A pergunta vem primeiramente para os pais: vocês conseguiriam identificar diante do perfil de seu filho se o mesmo é um propenso candidato à prática do *bullying*? Ou já perceberam diretamente que seu filho pratica?

O agressor, geralmente, apresenta atitu-

de desafiante e hostil com pais e irmãos, são autoritários, além de serem convincentes ao tentarem sair de situações-problemas. É um adolescente que deseja ser popular, temido e respeitado. É a busca de uma boa imagem diante do grupo, mas tudo isso é a princípio... Na verdade, apesar de passar essa impressão de superioridade, muitas vezes ele também tem problemas de autoestima e, de forma imatura, sente que a desqualificação do outro o eleva.

A necessidade de sentir que está no controle, a falsa sensação de poder e o próprio medo demonstrado pela vítima são gratificantes. Tudo isso remete à significativa insegurança, tanto que se observa que parte das vezes o *bullying* é praticado por um grupo, pois sozinhos não se sentem “fortes”. Em grande parte dos casos, o agressor não se importa com os sentimentos dos outros; o sofrimento alheio não o toca, pelo contrário, o satisfaz. O controle de suas próprias emoções é precário.



“É a busca de uma boa imagem diante do grupo, mas tudo isso é a princípio... Na verdade, apesar de passar essa impressão de superioridade, muitas vezes ele também tem problemas de autoestima e, de forma imatura, sente que a desqualificação do outro o eleva.”

Estudos mostram que a maioria dos agressores vêm de famílias que, de alguma maneira, estão disfuncionais (isto não quer dizer que toda família que passe por problemas terá um filho agressor). São lares em que os afetos não são mostrados e nem vivenciados de forma clara, no qual o diálogo está muito deficiente, onde os maus tratos (físicos, verbais) são

frequentes. E esse ambiente pouco acolhedor pode gerar um equívoco no entendimento do jovem sobre relações e afeto. Vivemos hoje uma transformação social. Pais e filhos não conseguem almoçar juntos, muitas vezes nem jantar, fora os inúmeros compromissos que os jovens têm, como aulas de inglês, natação, robótica, etc. As famílias estão sempre

apressadas. Vários fatores apontando para menor quantidade de tempo juntos. Não funcionamos mais como na época de nossos pais ou avós em que os adultos chegavam de seus trabalhos por volta das 17h, e todos ficavam juntos em casa, então podiam conversar sobre o dia, a rotina, e é claro que isso fazia diferença.

Hoje é preciso e urgente, entender que, com a diminuição de tempo livre e acúmulos de tarefas, a qualidade do tempo juntos deve ser aprimorada, deve ser prioridade. Desta forma é possível perceber como está seu filho, quais reações ele tem tido, como está a escola, como tem pensado sobre a vida, o que está difícil para ele e a partir daí ampará-lo. Simples trocas de opiniões sobre acontecimentos, relatos de fatos que assistiram ao longo do dia, exatamente tudo pode ser uma janela para dialogar com seu filho e ensiná-lo algo.

Esse apoio emocional requer demonstração de afeto, de atenção, clareza sobre a necessidade de disciplina e regras. O jovem reluta muitas vezes em relação à disciplina, mas ela e o afeto são pontos fundamentais para que ele se sinta seguro. Não confundamos disciplina com autoritarismo, e este, diferentemente da autoridade, pode provocar a mudança negativa de comportamento, e levar, por exemplo, o jovem a se tornar um praticante de *bullying*.

É importante se aproximar do seu filho e não temer enxergar o que de fato se passa com ele. Caso ele aponte alguns indícios de que possa ser um agressor, não deixem de buscar ajuda profissional para que possam ser orientados em como lidar com a questão. Esse jovem precisará ser acompanhado por psicólogo para receber o auxílio adequado a fim sair desta posição.

Todos os jovens agressores sabem o que fazem e o que causam no outro, mas em geral se mantêm neste lugar, por isso, a necessidade de tratamento e de total envolvimento da família. Lembrando que esse adolescente está também em sofri-

Renata Lott

Psicóloga, psicopedagoga e coach educacional, com experiência em ajudar adolescentes a vivenciar 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

RELATO DA MINHA PERDA GESTACIONAL

Por Jussara Bertolucci

Essa sou eu, dopada após o procedimento AMIU (aspiração manual intra-uterina) no @hospitalviladaserra. Sim, estou horrenda, mas essa foto precisa ser mostrada por utilidade pública.

Quem me acompanhou viu minha saga (novamente) para ser atendida com um pingo de respeito. E falo de coração... Existem pessoas do bem em todos os hospitais, como a chefe da enfermagem Dayane que ficou me entretendo até marido chegar, minha própria médica que acompanhou tudo mesmo de longe e mandava mensagem a cada cinco segundos, anestesistas que me tranquilizaram...

O que quero chamar atenção são para os hospitais e suas administrações falhas. Já passou da hora de ter um projeto de acolhimento às mães que perdem seus bebês em plena sala de espera, mães que aguardam ansiosamente um encaixe no ultrassom para saber se o filho ainda vive, mães que urram de dor e sofrimento pela perda de seus bebês em meio a outras mães que comemoram o nascimento de seus filhos.



Mães que, assim como eu, querem estar em um quarto sozinha, longe dos choros dos bebês nascendo: conseguem entender? Se contar aqui todas as atrocidades que já vivi ao longo desses três abortos, vira um livro!

Hoje, pela terceira vez, passei por tudo isso e fui um pouco mais respeitada graças à mágica das redes sociais.

BASTA de falta de humanidade! O sofrimento é real!!

Se você é ou conhece alguém que possa ter a influência para fazer algo para ajudar outras mães, compartilhe esse relato! Não quero autopromoção, quero ser apoio, quero dar apoio e preciso de ajuda para que esse projeto de acolhimento às mães de anjo saia desse post. Gratidão!

PS.: O vila da Serra já nos deu retorno, agora faltam muitos outros! Obrigada mãezinhas!!!



FLÁVIA BARTOLOMEU

FAMÍLIA É: Família é o bem mais precioso. É pela família que se vive, que se luta e que se busca vencer cada batalha. Mãe de dois meninos, aos 33 anos de idade, recebi o diagnóstico de câncer de mama. Meu coração se encheu de medo, pois eu logo pensei como seria a vida da minha família sem mim. Aos poucos, todo o medo foi se transformando em força. Pensar na minha família me fazia cada vez mais querer vencer o câncer. Foi por eles que eu encarei tudo. Cada passo no meu tratamento era motivado pelo amor da minha família e cada vitória era a eles dedicada.

AMIGOS SÃO: Amigos são, acima de tudo, suporte. Não me sentir sozinha em momento algum foi essencial para o sucesso do tratamento. O apoio e o carinho que eu sempre recebia dos amigos, me encorajava e me fazia seguir em frente. Ter amigos é saber que você nunca estará sozinha. É saber que suas dificuldades e sofrimentos sempre serão compartilhados e, assim, a carga nunca será mais pesada do que você pode suportar.

DEFEITOS E QUALIDADES: Após o câncer, eu descobri que eu tinha um grande defeito: era muito pessimista! A princípio, as pessoas me diziam que tudo na vida tem um propósito e eu acreditava que nunca encontraria um propósito em ter câncer. Ao contrário do que eu imaginava, hoje eu enxergo, nitidamente, os meus propósitos e, um deles, é exatamente a transformação do meu perfil pessimista. Após tantos procedimentos dolorosos, eu aprendi a ser uma pessoa muito otimista. Eu nunca penso no pior! Eu sempre vejo as coisas por um olhar mais positivo, como ocorreu na cirurgia de mastectomia. Todos, inclusive eu, estávamos extremamente preocupados em como eu reagiria ao procedimento de retirada da mama. Quando chegou o dia, eu me maquiei toda, assim como faço todos os dias, e fui de braços abertos, afinal, minha cura dependia daquele procedimento. Quando meu médico foi até o quarto, após a cirurgia, eu pedi que retirasse o curativo, pois queria muito ver como tinha ficado. Com o corpo mutilado, eu



abri um sorriso enorme e disse: “Meu mami-lo está aqui!!!! Que maravilhoso”. Aprender enxergar as coisas com um olhar otimista foi transformador!!!

NUNCA VOU ESQUECER: Nunca vou me esquecer do cuidado e carinho o meu marido teve comigo. Nenhum relacionamento tem apenas características positivas ou apenas negativas e eu sempre soube que o companheirismo era um dos pontos fortes do meu casamento. Eu sempre tive o apoio do meu marido, mas eu jamais imaginei que ele seria a chave principal do meu tratamento. Eu sempre vou me lembrar dos dias em que, sob os efeitos colaterais da quimioterapia, eu não conseguia me levantar da cama e ele me chamava para ver um filme, ou, então, apenas se deitava ao meu lado, me mostrando que estava ali comigo. Nunca vou me esquecer das vezes que ele me fez rir, com suas gracinhas, nos momentos



mais desafiadores. Ele tornou tudo mais leve para mim.

ADORO IR: Adoro ir a festas. Sempre fui assim e não me permiti desanimar durante o tratamento. Com exceção dos momentos em que eu realmente não tinha condições físicas, eu buscava sempre me divertir com os amigos e com minha família.

PARA FICAR MAIS BELA: Sempre fui muito vaidosa e isso foi um desafio muito grande quando recebi o diagnóstico. Receber a informação de que eu perderia não apenas meu cabelo, como, também, meu cílios e minha sobrancelha, me deixou em pânico! Além disso, fui informada que ganharia peso por causa dos corticoides utilizados no tratamento. Como sempre fiz, busquei formas de destacar a minha beleza natural, pois, na minha cabeça, sempre passava o seguinte pensamento: “Eu estou doente, mas não preciso estar feia!”. Aos poucos, eu adaptei a minha maquiagem, identifiquei que algumas roupas caíam melhor com a careca e que determinados acessórios me valorizavam mais, tendo em vista as mudanças físicas decorrentes do tratamento. Eu aceitei a doença,

mas nunca aceitei viver como doente.

COMERIA TODOS OS DIAS: Sou muito gulosa e amo comer... Comeria comida japonesa 365 dias no ano!!!

NÃO FALTA NA BOLSA: Itens básicos de maquiagem!

O CÂNCER DE MAMA PELO SEU OLHAR: O câncer de mama me transformou como mulher. Inicialmente, eu senti muita raiva. Sempre fazia a mesma pergunta: “Por que eu?”. Aos poucos, o sentimento de raiva foi passando e toda a raiva foi sendo transformada em vontade de viver. Eu digo que, quando se recebe o diagnóstico de câncer de mama, se tem duas opções: viver o câncer ou vencê-lo. Eu optei por vencê-lo e posso afirmar, com toda a convicção, que essa opção foi fundamental para eu estar tão próxima da cura. É muito louco pensar que foi preciso eu ter uma doença tão grave para poder perceber determinadas questões e valores. Do câncer eu tiro apenas lições positivas. Do câncer ficarão lindos aprendizados e lindas experiências de vida.

O OUTUBRO ROSA: O outubro rosa é apenas um marco. Uma data para conscientizar as mulheres acerca da prevenção e importância do diagnóstico precoce. Me incomoda pensar que, dos doze meses do ano, todos se mobilizem apenas durante os trinta dias de outubro no intuito de conscientizar a população. A conscientização precisa ser diária, pois, no Brasil, são 60 mil novos casos de câncer de mama por ano, e o diagnóstico precoce pode salvar a vida de muitas mulheres.

SER MOMMY É: É ser acolhida em todos os momentos. É sempre ter a quem recorrer, seja com uma simples indicação ou com um pedido de oração. Quando eu descobri o câncer, dei a notícia no grupo e fui muito amparada. Recebi lindas mensagens de incentivo e muito carinho. Jamais me esquecerei da visita que recebi da mommy Lívia Dutra no hospital. Me senti extremamente acolhida com o abraço que recebi dela!!

ALGUM RECADOS QUE GOSTARIA DE DEIXAR PARA AS MOMMYS QUE TAMBÉM RECEBERAM O DIAGNÓSTICO DE CÂNCER DE MAMA?

Às mommys que, assim como eu, receberam o diagnóstico do câncer, eu deixo o seguinte recado: Lute sempre! Permita-se chorar, quando necessário, mas nunca prolongue o sofrimento. Encare! Vencer o câncer é possível, mas a sua vontade de viver é indispensável para tanto.

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

REVISTA



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

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

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

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