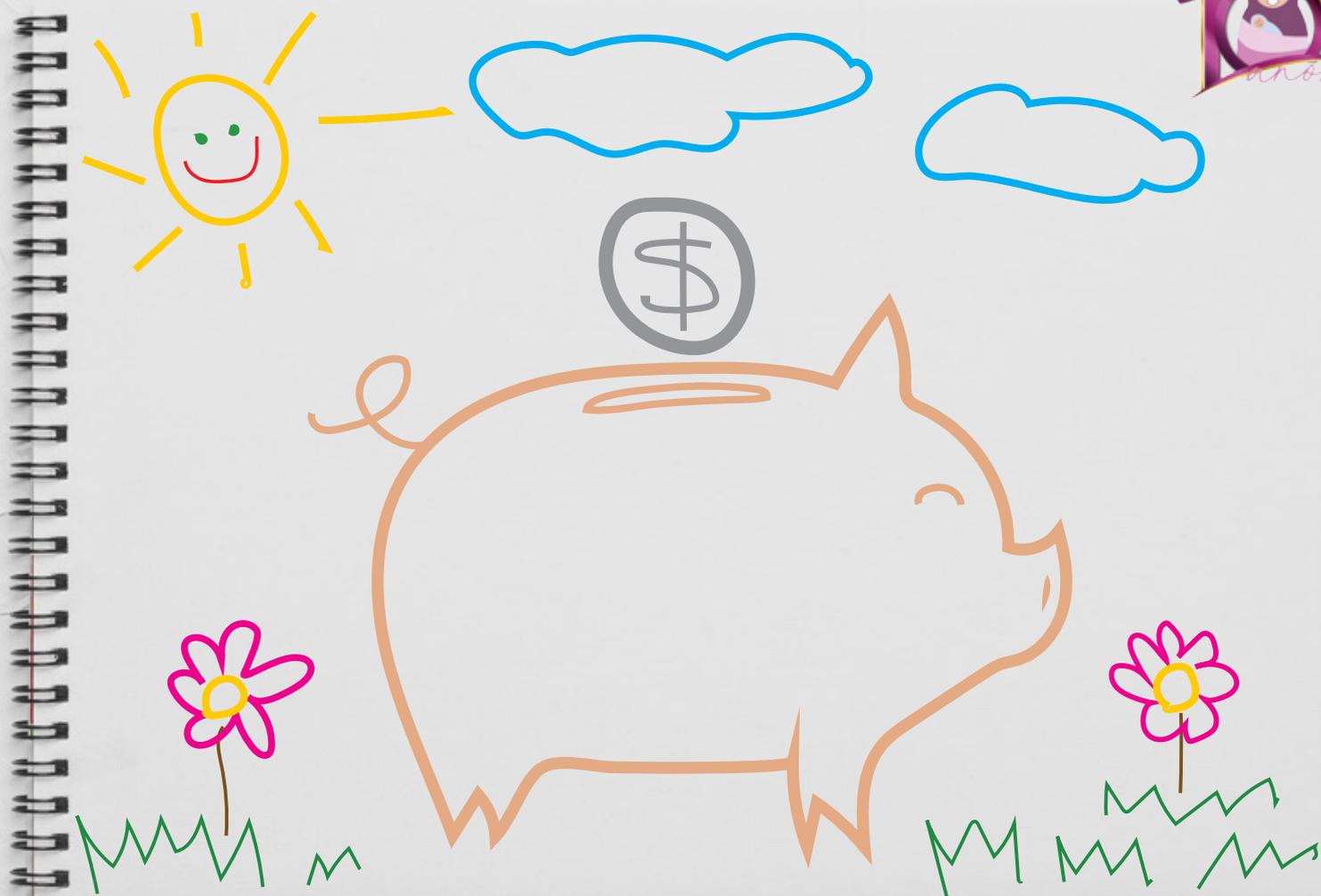


REVISTA

# MOMMYS

TUDO SOBRE O UNIVERSO MATERNO E INFANTIL - ED.24 - JAN / FEV 2020



## DINHEIRO É ASSUNTO PARA CRIANÇAS, SIM!

Primeiras lições devem começar na infância

♡ ENTREVISTA: A importância do períneo na saúde da mulher

♡ UNIVERSO DO BRINCAR: A necessidade do silêncio



# Celebre com o Carrossel!!!



Ambiente moderno, arejado e amplo

500m<sup>2</sup> em único piso

Atendimento Personalizado

Faça-nos uma visita



Rua Timbiras 2772 - Santo Agostinho - Belo Horizonte - MG

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

[contato@buffetcarrossel.com.br](mailto:contato@buffetcarrossel.com.br) | [www.buffetcarrossel.com.br](http://www.buffetcarrossel.com.br)

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

 [carrossel\\_buffet\\_infantil](https://www.instagram.com/carrossel_buffet_infantil)

## EXPEDIENTE

### Diretora Executiva:

Mariana Bicalho  
mariana@portalmommys.com.br

### Editora e Jornalista Responsável:

Eliane Ribeiro  
revista@portalmommys.com.br

### Comercial:

comercial1@revistamommys.com.br

### Projeto Gráfico e Diagramação:

Fabiana Cristina  
fabiana@adgerais.com.br

### Colaboradores dessa Edição:

Aninha Ataíde  
Luciana Paula Camargo  
Lyvian Azevedo  
Malu Reis  
Hatanne Sardagna  
Helena Mendes  
Renata Lott  
Priscila Rocha

### Fale com a revista:

revista@portalmommys.com.br

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

## SUMÁRIO

Editorial	4
Cartas	5
Entrevista	6
Palavras que alimentam	10
Universo do Brincar	13
Capa: Educação Financeira	16
Pedacinhos das Mommys	21
Mommys em cena	22
Tempo de Celebrar	23
Brincar com Estilo	25
Adolescência na Real	27
Aconteceu no Mommys	29
Perfil Mommy	31





## EDITORIAL

Primeira edição de 2020, que é um ano especial para o Mommys. Em 2020 comemoramos nossos 10 anos!

Essa edição como sempre está linda e recheada de informação útil.

O Aconteceu no Mommys está especial, com o final feliz de uma história de provação e fé que já contamos aqui.

Boa leitura!

Um beijo,

**MARIANA BICALHO**



Muito bacana, adorei!

Fernanda Mello

---

Ahhhhhhhhh Que lindooooo!  
Obrigada pelo privilégio de poder participar da revista. Obrigada pelas fotos lindas! Obrigada por tudo!!!! Não consigo parar de olhar!

Amanda Souza

Tão lindo ver tantas coisas boas acontecendo no grupo... tantos projetos lindos em prol das mommys!!! Amo fazer parte!

Luciana Justi

---

Ficou top essa edição gente!! Parabéns a todas as envolvidas! Vou mandar imprimir!

Marthe Bueno Resmini





## ***A importância do períneo: antes, durante e depois da gravidez***

*Você sabe o que é períneo, qual a sua relação com a gestação e como cuidar dele no pré e no pós-parto? Em entrevista exclusiva para a Revista Mommys, a fisioterapeuta pélvica, Luciana Paula, esclarece todas essas questões e destaca também a relevância do períneo para a preservação da saúde íntima e melhora da vida sexual das mulheres. Confira a seguir.*

### **O que é períneo? E qual a sua relação com a gestação?**

O períneo, também chamado de assoalho pélvico, é uma estrutura formada por músculos, fâscias e ligamentos, que se localizam na base da pelve, entre o osso púbis e o cóccix. É como se fosse o “chão” da nossa pelve.

Durante a gestação os músculos do as-

soalho pélvico sofrem uma sobrecarga devido ao desenvolvimento e peso do bebê. Além disso, uma das funções do períneo é a função obstétrica (via de parto), caso este seja vaginal.

### **Qual a importância de cuidar do períneo antes, durante e depois da gravidez?**

O períneo tem funções importantes no corpo da mulher, que são: sustentar os

órgãos pélvicos (útero, bexiga e reto) em suas posições; manter a continência urinária, fecal e de gases; função sexual; função obstétrica.

Dada tamanha importância, é fundamental para a mulher ter consciência corporal dessa região e buscar fortalecer os músculos do períneo, para que possam cumprir suas funções de forma eficiente em todas as fases: antes, durante e após a gravidez.

**Como a fisioterapia focada no assoalho pélvico pode ajudar a mulher a preparar seu corpo para o parto? E como essa preparação reflete no pós-parto?**

A fisioterapia pélvica durante a gestação tem como objetivos:

- Fortalecer a musculatura do assoalho pélvico, garantindo mais chances de integridade dessa região durante o parto vaginal, ou seja, evitar possíveis lacerações musculares ou até mesmo a episiotomia (corte no períneo para ampliar o canal de parto);
- Prevenir diástase abdominal, incontinência urinária e outras disfunções do assoalho pélvico;
- Melhorar a capacidade respiratória;
- Proporcionar conforto e bem estar ao corpo que passa por tantas mudanças e adaptações nesse período, através de exercícios de respira-

ção, alongamentos, massagens, relaxamento e orientações, ajudando a amenizar dores musculares e articulares, além de melhorar o retorno venoso e reduzir o inchaço.

Um corpo bem preparado durante a gestação irá facilitar a recuperação pós-parto, ajudando a evitar disfunções do assoalho pélvico e a acelerar o retorno às atividades do dia a dia.

**Após o parto, quais são as principais queixas das mulheres com relação ao assoalho pélvico?**

Nos meus atendimentos às mulheres no pós-parto, vejo queixas frequentes de perda de urina ao esforço (como tossir, espirrar, rir ou pegar peso), redução da sensibilidade vaginal durante a relação sexual, dor durante a relação sexual, presença de gases vaginais durante a relação e dificuldade para conter gases ou fezes.

**E quais os principais sinais de que há uma disfunção nessa região do períneo?**

Quando a mulher percebe qualquer alteração como perda involuntária de urina ou fezes, mesmo que em pequena quantidade, dor durante a relação sexual, dificuldade para atingir o orgasmo, dificuldade para “segurar” os gases intestinais, dificuldade para evacuar, queda de órgãos pélvicos, como por exemplo queda de bexiga, que provoca a sensação de

se ter uma “bola” na vagina. Esses são alguns sinais e sintomas de disfunções do assoalho pélvico (períneo).

**Geralmente, quais dessas disfunções costumam ocorrer no pós-parto e qual a causa delas? Qual é o tratamento mais indicado?**

As disfunções do assoalho pélvico que podem ocorrer no pós-parto, geralmente, são causadas por uma fraqueza muscular dessa região. Também podem ocorrer disfunções devido ao aumento da tensão nesses músculos. Sendo elas:

- Incontinência urinária (perda involuntária de urina);
- Incontinência fecal e/ou de gases;
- Dispareunia (dor na relação sexual);
- Flatos vaginais (perda de gases durante a relação sexual);
- Redução da sensibilidade vaginal durante a relação sexual.

Além disso, pode acontecer também dor na cicatriz da cesárea.

O tratamento é realizado através da fisioterapia pélvica, que irá avaliar e identificar as causas da disfunção. Após feita essa avaliação, será traçada uma conduta de tratamento personalizada, de acordo com as necessidades e condições de cada mulher, que poderá utilizar exercí-

cios específicos, terapia manual, aparelhos de eletroestimulação e *biofeedback*, cones vaginais, orientações, entre outros recursos.

**Somente quem passou por um parto vaginal pode ter alguma disfunção no assoalho pélvico ou qualquer gestante está sujeita às disfunções?**

Independente da via de parto (vaginal ou cesariana), a mulher pode ter alguma disfunção do assoalho pélvico, devido à sobrecarga sofrida por esses músculos durante o período gestacional.

É importante esclarecer também que mesmo mulheres que não passaram por uma gestação, estão sujeitas a algum tipo de disfunção do assoalho pélvico, já que vários fatores, além da gravidez, podem influenciar. Sedentarismo, obesidade, menopausa, atividade física de impacto, idade, cirurgias uroginecológicas ou coloproctológicas podem causar alterações nessa musculatura, favorecendo o aparecimento de disfunções.

**Pode nos explicar o que é reabilitação perineal? E quando ela é recomendada?**

Reabilitação perineal é um programa fisioterapêutico que visa prevenir e tratar disfunções do assoalho pélvico. Além de promover melhora das sensações sexuais, melhora da estabilidade da musculatura postural, preparação para o parto e

melhor recuperação pós-parto. É recomendada a todas as pessoas que apresentem queixas ou que queiram prevenir disfunções pélvicas.

### **Algum recado que você gostaria de deixar para as Mommys?**

Eu gostaria de convidar as Mommys para ter mais ATENÇÃO aos cuidados com o nosso ASSOALHO PÉLVICO. Ter essa musculatura saudável é fundamental para preservar nossa saúde íntima e melhorar nossa vida sexual.

É importante estarmos atentas aos sinais do nosso corpo e não devemos nos sentir constrangidas em procurar ajuda e conversar com o médico sobre possíveis queixas, pois existem tratamentos eficazes que muito contribuem para a melhora da nossa qualidade de vida.

Importante, ainda, ressaltar que infelizmente não temos o hábito de exercitar os músculos do assoalho pélvico e cerca de 30% das mulheres não sabem contrair corretamente essa musculatura, num pri-

meiro momento. Portanto, é fundamental passar por uma avaliação com fisioterapeuta especializado, para receber treinamento e orientações adequados, pois exercícios realizados de forma incorreta,



**Luciana Paula Camargo**

Fisioterapeuta pélvica.  
Contato: @lucianapaula.fisio



***Que tal ser Mommys da cabeça aos pés?  
Peça agora sua sapatilha:***

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



## A INFÂNCIA DURA PARA SEMPRE

por Hatanne Sardagna

Criança é um ser tão inocente que sonha em ser adulto. Sonha em ser “grande”.

Ah, se soubessem... Se soubéssemos.

Que vamos crescer - rápido - e ficar o resto da vida buscando o que deixamos na infância.

Buscando numa foto, num cheiro, num gosto ou num lugar, aquela sensação de segurança que fica para trás com os anos.

As férias que pareciam demoradas, o tempo que passa devagar. A simplicidade das pequenas conquistas, as descobertas a cada passo num quarteirão onde, hoje, não vemos mais nada de novo... E onde a criança vê cada folhinha no chão.

A gente só cresce para entender que não sabemos nada mesmo.

E os nossos filhos precisam saber que

não sabemos. Que também estamos aprendendo e que não temos todas as respostas.

Quando pedimos desculpas, quando admitimos que erramos, quando nos mostramos humanos.

Em que momento exato nos tornamos, de fato, adultos? Quando casamos? Quando moramos sozinhos? Quando temos filhos?

A verdade é que o adulto é aquela mesma criança, que vai passando pela vida e vai parando de observar as folhas no chão, mas que está sempre ali.

E mostrar isso aos nossos filhos é sensacional. Para eles, saber que o pai ou a mãe já foram pequenos, já viram desenho e já tiveram brinquedos, é uma descoberta incrível.

Conte a eles como era, do que você brincava e o que gostava de fazer. Isso cria uma conexão, mostra que vocês têm algo em comum, que têm algo especial para compartilhar: a infância.

Que a infância dos nossos filhos seja mágica para que o adulto lá na frente possa sonhar. Que as memórias sejam de amor e acolhimento. E que possamos

criar lembranças, cheiros e lugares pelos quais eles sempre buscarão dentro de si, quando precisarem de paz.

### 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)

# VACINE

## COM TRANSPARÊNCIA

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



**MAXIMUNE**  
CLÍNICA DE VACINAÇÃO

 [maximune.com.br](http://maximune.com.br) | 
  @clinicamaximune | 
  /clinicamaximune

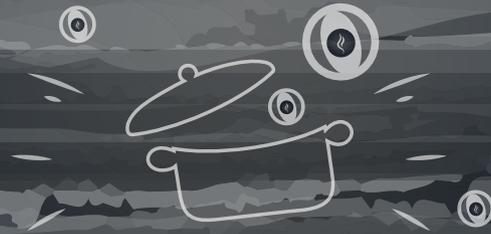
 31 3379-1924 | 
  31 99972-0012

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

**Responsável Técnica:**  
Dra Virgínia Campos Dalmaso  
CRMMG 58944



Simplifique  
**SUA VIDA**  
na cozinha



O melhor delivery de carnes porcionadas para o seu dia a dia!

Carne de boi, porco e frango / Peixes e frutos do mar

**PEÇA PORCIONADO, DO SEU JEITO!**

Uma mesma peça pode ter cortes diferentes e ser porcionada do jeito que se encaixa melhor na sua rotina.



### Revendedor KHäppy Kombucha

Sinta-se sempre mais. Mais que kombucha, K-Häppy. Probiótico, refrescante, detox, 100% natural.

**DELIVERY**

(31) 99164-4179 📞

**Vi** na **COZINHA**

 **vinacozinha**



**O que você vê na cozinha?**  
Eu vejo praticidade, eficiência e muito sabor!



## NÓS E O SILÊNCIO

por Malu Reis

Nunca tinha me atentado ao tanto que falava com Liz e Bel até estudar Montessori. Nessa pedagogia (quase uma filosofia), um dos pilares da educação é o silêncio confortável. Um ambiente calmo e tranquilo deixa a criança livre para escolher o que verdadeiramente quer fazer e, quando encontra, concentra-se.

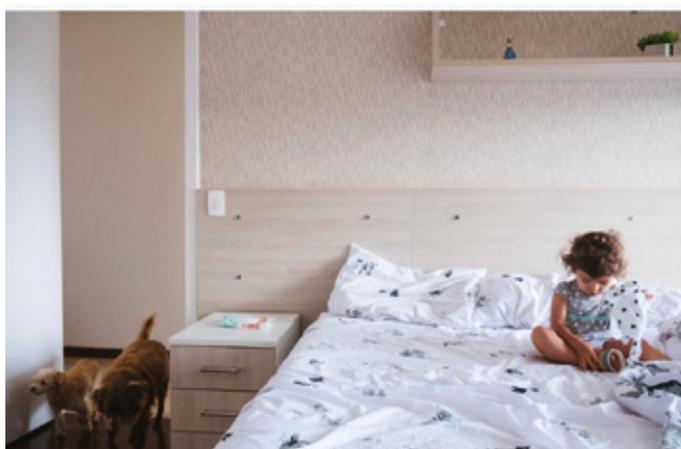
Começamos com pequenos passos – organizamos seus brinquedos e livros no sistema de rodízio, com poucas opções para elas brincarem. Percebemos que elas brincavam mais tempo com o mesmo brinquedo nesse arranjo, e que poucas opções e um ambiente organizado as faziam brincar mais. Escondemos os cestos de brinquedos, que aqui em casa eram verdadeiros depósitos, e colocamos somente alguns dispostos em prateleiras de maneira organizada.

A música, que sempre esteve presente em todos os momentos da nossa rotina, foi restringida para apenas os encontros musicais. Na maior parte, quando ela não

era o elemento principal da brincadeira, o silêncio do ambiente foi a nossa escolha.

Percebemos mais um passo nessa concentração. Sem distrações secundárias, Liz e Bel começaram a brincar sozinhas por alguns segundos, depois alguns minutos, até um tempo considerável para cada idade. Ressalto que brincar sozinha não necessariamente é estar sozinha. Normalmente, quando percebemos essa concentração da parte delas, fazemos algo paralelo à brincadeira – lemos uma página de um livro, organizamos um pedaço do ambiente em silêncio, ou ficamos quietos mesmo, nos ocupando com algo não eletrônico.

E assim, finalmente, os momentos de silêncio surgiram e foram crescendo conforme o crescimento da concentração e vontade de brincar assim. Evidente que quando elas me chamam para ver, ou para ajudar, ou para conversar, esse silêncio é quebrado e tudo bem, pois partiu delas. Elas quiseram interagir e brincar junto comigo.



O que eu percebi nesse caminho de mudança era a minha narração constante da brincadeira e a minha insistência em ajudá-las em momentos que elas não queriam minha ajuda. Me questionei que se eu também preciso de uma mesa de trabalho organizada e um ambiente si-

lencioso para trabalhar, por que elas não precisariam para brincar?

Quando paramos de reproduzir comportamentos sociais comuns e olhamos a criança como um indivíduo único na busca de seu próprio conhecimento de mundo, paramos de nos sentir líderes tão imprescindíveis para tudo relacionado à criança e passamos a ser uma companhia nessa jornada, preparando melhor o ambiente e dando oportunidades para que ela descubra o mundo por si mesma. Isso demanda uma transformação primeiro em nós, que naturalmente refletirá nela.

Por aqui, esses momentos de silêncio contribuem muito para que Liz e Bel caminhem nas suas descobertas, nas suas tentativas e erros de uma brincadeira com calma, tempo e tranquilidade. E também faz a minha participação nas brincadeiras muito mais divertida e aceita por parte delas. Afinal, houve um convite para esse momento acontecer.

### 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!

# Páscoa Com Muito Sabor



*Sextas, sábados e  
domingos, de 7/3 a 12/4*

***o Xico da Carne  
Cidade Nova***

*terá uma deliciosa  
programação de Páscoa  
para as crianças.*

*Xico da Carne*

CASA DE CHURRASCO

**Mais informações: 2528-5873**

# A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FINANCEIRA PARA CRIANÇAS!

Aos quatro anos, Amanda Domingues já sabe o destino das moedinhas e do dinheiro que recebe de presente de familiares: o seu cofrinho. Já Marina Vuolo, de oito anos, poupa pelo menos 20% do que ganha e usa seu dinheiro para comprar balas na porta da escola, cola para *slimes* e brinquedos. E Júlia Serrate, de nove anos, realiza algumas tarefas simples de escritório para sua mãe nas horas vagas, para garantir um extra na sua mesada e poder gastar com as coisas que mais gosta, como livros, maquiagem e guloseimas.

Ao contrário do que ocorria em um passado recente, quando dinheiro não era considerado assunto para crianças, hoje em dia, o mundo monetário está cada vez mais presente na rotina das novas gerações. Por esse motivo, é importante que os pais fiquem atentos e ensinem aos seus filhos, desde cedo, as bases de um bom relacionamento com o dinheiro.

De acordo com o economista e especialista em finanças Carlos Eduardo Costa,



*Amandinha com seu cofrinho*

atualmente, os filhos participam de forma mais ativa das finanças da família e estão a todo momento demandando algo, como um brinquedo novo, um lanche no shopping, etc. E é justamente através desses pedidos, que os pais podem começar a trabalhar em seus filhos os pilares de uma boa educação financeira. “É preciso ensiná-los a ganhar, a gastar, a poupar e a doar. Isso ajuda a formar um

consumidor mais consciente e gera um impacto positivo na rotina financeira de toda a família”, afirma o economista.

## Mas será que existe uma idade ideal para introduzir o assunto?

Carlos Costa diz que não. Para ele, começar a falar de dinheiro com as crianças está ligado à interação delas com o mundo do dinheiro e do consumo. Tão logo isso aconteça, os pais já podem dar início à educação financeira de seus filhos.

E foi através de um cofrinho, que Fabiana e Daniel, pais de Júlia, abordaram o tema em casa. “A partir dos três anos de idade, demos um cofrinho para ela e começamos a explicar o valor das coisas e o porquê de não comprarmos tudo o que ela pedia. Para nós, introduzir a educação financeira na vida das nossas filhas é uma contribuição importante para o futuro delas. Não só para entenderem o valor das coisas, mas para criarem uma consciência de necessidade x consumo desde agora”, explica Fabiana.



*Fabi Serrate junto de sua família: a educação financeira faz parte da vida das crianças desde cedo.*

Assim como na casa de Júlia, os pais de Amanda, Cynthia e Samuel, também utilizaram o cofrinho como ferramenta para começar a ensinar a filha a lidar com o dinheiro. Eles contam que desde que ela tem 2 anos e meio, o dinheiro é assunto recorrente em casa. E, como moram no Canadá, acham primordial tratar deste tema com Amanda. “Aqui no Canadá o poder de compra é maior e, qualquer ida ao supermercado ou loja de brinquedos, você encontra facilmente um brinquedo de 5, 10 dólares. Por esse motivo, achamos importante introduzir o assunto, pois, conhecendo sobre dinheiro desde cedo, ela conseguirá dar valor as coisas que tem e entender a importância de usar o dinheiro de forma responsável”, relata Cynthia.

Segundo o economista Carlos Costa, além desses ensinamentos, o “porquinho” também é um excelente meio para ensinar as crianças a poupar. Mas é importante que, de tempos em tempos, o mesmo seja aberto, uma vez que seu objetivo não é gerar na criança um sentimento de entesouramento, e sim, mostrar para ela que o cofrinho é para cumprir um objetivo num determinado momento. Além disso, ressalta que é fundamental que a criança participe da retirada das moedinhas e da troca do dinheiro, para que ela vá entendendo a relação de valor.

## Semanada ou mesada?

Outra ferramenta que pode ser adotada pelos pais para ensinar os filhos a lidar com o dinheiro é a mesada ou semanada. E foi justamente essa a estratégia escolhida por Rafael e Renata Vuolo para mostrar à sua filha, Marina, a importância de saber administrar o próprio dinheiro.

A partir do desempenho de algumas tarefas de seu cotidiano, como, por exemplo, cumprir horários e cuidar da cachorrinha e até mesmo ajudar o pai em algumas atividades simples do seu escritório, Marina recebe uma mesada. “Esta é uma ótima oportunidade de desenvolver na minha filha a consciência de que nada no mundo é de graça, tudo tem seu preço e necessitamos batalhar para conquistar nossos sonhos e objetivos, sejam eles de curto, médio ou longo prazo. Além disso, através da mesada, introduzo um pouco de educação financeira, no qual guardamos pelo menos 20% do que ela recebeu como forma de economia para aquisições futuras. Assim, consigo praticar um pouco de matemática, consciência de economia e planejamento futuro de aquisição de algo de valores mais relevantes”, afirma Rafael.

Sobre a semanada ou mesada, Carlos Costa dá a seguinte dica: “para os menores, os pais devem trabalhar com a semanada, porque as crianças vão criando a relação com o tempo à medida em



*Marina junto ao seu Helicóptero da Polly, brinquedo que comprou com seu próprio dinheiro, depois de sete meses juntando.*

que vão crescendo. Ou seja, se eu dou uma mesada para uma criança que por enquanto só domina os dias da semana, isso não vai ter muito sentido para ela e, conseqüentemente, ela não saberá cuidar daquilo. Diferente de uma criança mais velha, que já tem o domínio daquele mês e possui a capacidade de cuidar do seu dinheiro ao longo de todo o mês. Além disso, é importante que fique bem claro para a criança quais são as responsabilidades dela com aquele dinheiro. ‘Para que que ele serve?’. Porque não tem muito sentido a gente dar dinheiro por dar”.

O economista ressalta, ainda, que, além de aprender a administrar seu dinheiro, as crianças vão descobrir uma das maiores verdades sobre a vida financeira: que

o dinheiro não pode comprar tudo. E, a partir disso, elas começarão a fazer escolhas e terão a oportunidade de sentir algo que é fundamental para o futuro: o peso dessas escolhas.

## O exemplo vem de casa

Mas de nada adianta passar para os filhos os valores de uma boa educação financeira, se, na prática, os pais tiverem uma vida exatamente contrária ao que eles pregam, uma vez que a educação financeira também se dá pelo exemplo. Portanto, “é fundamental que os pais tenham uma vida financeira saudável e um bom relacionamento com o dinheiro, para que seus filhos possam, inclusive, aprender a partir disso”, afirma o economista Carlos Costa.

Na casa de Marina Vuolo, seus pais dão um bom exemplo, mostrando para a filha a importância de poupar e de gastar menos do que ganha. Além disso, o assunto finanças está sempre em pauta e Marina participa, inclusive, do planejamento financeiro da família. Quanto a isso, Rafael dá a seguinte dica: “Insiram seus filhos no planejamento financeiro atual, informando-os para onde pensam viajar, por exemplo. Quando será e o que irão abrir mão para alcançarem a tão sonhada viagem. Caso não forem viajar, explique a eles o motivo real. Isso dará a seus filhos mais consciência de valor a tudo que dão a eles”, ressalta o pai de Marina.



O FUTURO FINANCEIRO DOS FILHOS: O QUE O ECONOMISTA CARLOS EDUARDO COSTA TEM A DIZER SOBRE ISSO?

Nas minhas palestras, muitos pais me perguntam que tipo de investimento podem fazer pensando no futuro dos filhos. E eu sempre respondo: a melhor coisa que você pode fazer para o futuro do seu filho é cuidar do seu futuro, para que cuidar de você futuramente não seja uma cruz que ele não consiga carregar.

Por que eu digo isso? Pois muitas vezes as famílias estão preocupadas com os filhos e qualquer sobra que se tenha no orçamento familiar, começam a poupar para uma festa de 15 anos, ou para levar os filhos para a Disney, por exemplo. E aquele investimento para a aposentadoria acaba ficando de lado. Só que o tempo passa e esse momento não chega. Estamos vivendo cada vez mais e viver bem demanda um recurso. E como vamos financiar essa questão? Precisamos nos preparar para isso!

Mas óbvio que se dentro do orçamento familiar, também há espaço para se preocupar com o futuro das crianças, os pais podem pensar em alguns investimentos.

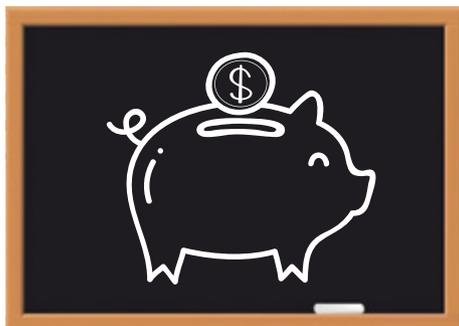
Aqui em casa mesmo, para meus dois filhos, nós investimos uma quantia mensal para que, quando eles cheguem aos 18, 20 anos, eles tenham um valor para realizar algum sonho. Então, de forma equilibrada, eu e minha esposa estamos cuidando do nosso futuro e também do deles.

Hoje a gama de investimentos é muito grande, desde aqueles mais conservadores, como tesouro direto e CDB, até investimentos mais ousados como ações.

*Carlos Costa é economista formado pela UFMG, professor de MBA no Senac, proprietário da Harpia Desenvolvimento Financeiro e autor de livros como “Meu dinheiro”, “Meu dinheirinho” e “Sim! Dinheiro é assunto para crianças!”.*

*Instagram: @meu.dinheiro*

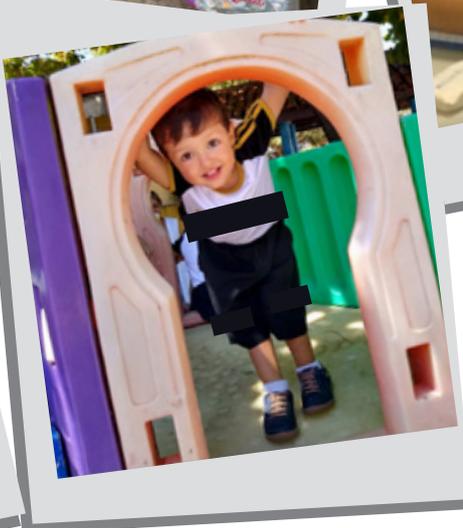
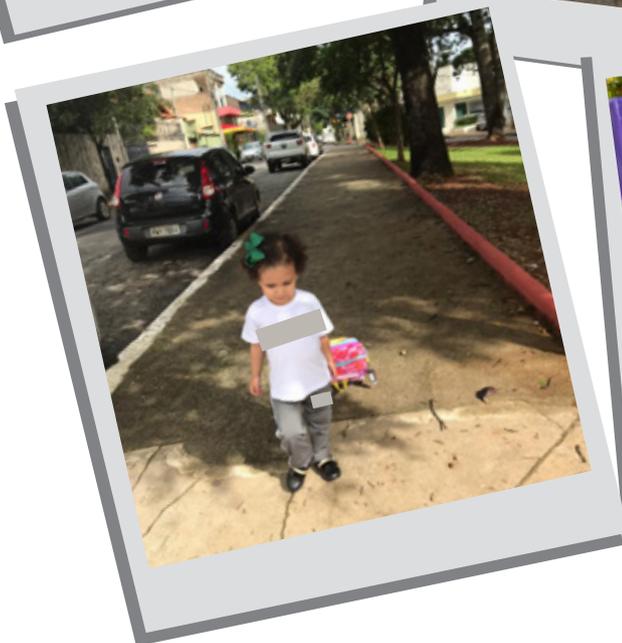
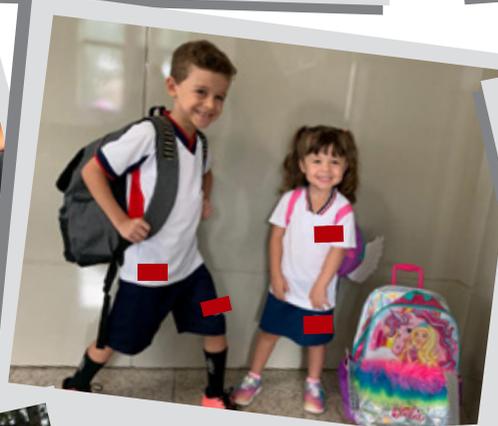
## A ESCOLA COMO PARCEIRA NA EDUCAÇÃO FINANCEIRA



A educação financeira para crianças tem se comprovado uma prática que melhora de forma significativa a relação dos jovens e adultos com o dinheiro. Em uma pesquisa realizada pela Unicamp, no ano de 2017, com 750 pais/responsáveis de cinco capitais brasileiras (Recife, São Paulo, Rio de Janeiro, Goiânia e Vitória), ficou comprovado que 100% das crianças e jovens que recebem educação financeira na escola, participam das discussões relacionadas às finanças da família em casa. Além disso, a grande maioria (71%) dos alunos que têm aulas sobre o tema, ajudam os pais a fazerem compras conscientes.

A matéria, que desde dezembro de 2019, integra a BNCC (Base Nacional Comum Curricular), vem para possibilitar que a criança aprenda a controlar os gastos, planejar as finanças e a consumir de forma responsável, adquirindo, portanto, maior maturidade para lidar com as questões financeiras ao longo da vida adulta.

Fonte: <https://abefin.org.br/educacao-financeira-escolas/>



#EUNAREVISTAMOMMYS

# BAILE DA GINA

Data: 13/02/2020. Local: Distrital. Fotos: Sheyla Pinheiro e Letícia Spirandelli



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



## FESTA INFANTIL: CRIANDO MEMÓRIAS

Por Aninha Ataíde

Sempre falo a respeito de alguns motivadores para organizar uma festa infantil, afinal de contas, esse é meu *business*. Sabemos que a comemoração do aniversário do nosso filho vai muito além de apenas cantar parabéns numa data especial.

Conto aqui para vocês que a festa de um ano não é só do bebê, falo aqui sobre o papel da celebração na construção da autoestima da criança e sobre o porquê é importante fazer do seu jeito, mas de fato fazer! A primeira infância está aí.

Hoje abordo mais um aspecto no qual a festa infantil é ferramenta valiosa: na construção de memórias.

### Construção de Memórias

A construção de memórias na infância é um processo contínuo e multifatorial, ou seja, ele acontece ao longo do tempo e depende de diversos fatores para se consolidar. Acontecimentos marcan-

tes, sejam eles positivos ou negativos, podem se tornar poderosos gatilhos para despertar no indivíduo exatamente o que ele sentiu na hora do acontecimento.

Por tudo isso, sabemos que construir memórias positivas, que consolidem valores familiares, afeto, empatia, são essenciais para o desenvolvimento de um adulto emocionalmente saudável. E qual seria o papel da festa infantil nesse processo?

### Memórias de impacto

Tanto o período de organização do evento até a própria festa em si são ferramentas poderosíssimas para construir memórias positivas perenes e fortalecer a identidade da criança como sujeito merecedor de amor dos seus familiares e amigos.

A maneira com que a família lida com a comemoração diz muito para a criança a respeito de como ela é vista e valorizada por seus pais. Pouco adianta organizar

uma festa de arromba para o pequeno, se os preparativos são permeados por reclamações ou lamentações. “Deixa eu resolver esse problema” (se referindo à festa), “Nossa, não vejo a hora disso tudo passar”, ou frases que mesmo sutilmente demonstram que o evento é motivo de preocupação e não de alegria, podem transformar o aniversário em uma memória triste e pesada.

Por isso, vale a pena tomar cuidado ao falar quando você acredita que ele não está prestando atenção, e até mesmo com suas expressões faciais. Crianças tem altas habilidades para compreenderem a expressão corporal de seus pais, porém, não conseguem entender que o desgosto pode estar sendo causado por outro motivo, que não o seu aniversário.

### **A festa começa nos preparativos**

Fazer desse período o mais tranquilo possível, certamente contribui para a construção de memórias positivas em seus filhos. É sempre bom lembrar que os adultos somos nós, e é nossa obrigação saber controlar os próprios sentimentos diante das pressões do dia a dia. Mostre para seu filho o quanto ele é importante, o quanto te faz feliz celebrar sua vida e o quão prazeroso é se dedicar para oferecer a ele um dia muito especial.

### **É festa!**

No dia da festa, lembre-se de ficar um tempo com seu pequeno. Ao receber tantos convidados, muitas vezes, os anfitriões acabam se esquecendo de acompanhar o aniversariante em algumas brincadeiras.

Dedicar tempo para alguém é a melhor forma de dizer a ela que você a ama, e com seu filho não é diferente. Pode ter certeza de que as memórias de vocês dois brincando juntos, apreciando a beleza da decoração e da mesa de doces, e até mesmo comendo um pedaço de bolo serão eternas!

Meu desejo é de sempre ajudar a construir famílias cada vez mais unidas e fortes, por isso, esperamos sinceramente que nossos textos façam diferença em sua vida! Um beijo carinhoso.

#### **Aninha Ataíde**

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



## AHHHHH, O CARNAVAL!

Por Helena Mendes

Oi gente,

Essa é uma época do ano que eu adoro! Posso me fantasiar de todos meus personagens favoritos e de tudo que eu gosto. E o mais legal: todo mundo também está fantasiado!

Me divirto tanto!

Apreendi sobre as marchinhas de carnaval, os bloquinhos de rua (já fui em vários), mas queria saber de onde vem o Carnaval! Perguntei pra minha mamãe, mas ela também não sabia. Aí, pedi para ela pesquisar e fizemos uma descoberta que vou dividir com vocês:

O Carnaval é uma tradicional festa popular realizada em diferentes locais do mundo, sendo a mais celebrada no Brasil. A festa é tradicionalmente ligada ao catolicismo, uma vez que sua celebração antecede à Quaresma.

E pasmem: o Carnaval não é uma invenção brasileira, pois sua origem remonta à Antiguidade.

A palavra Carnaval é originária do latim, *carnis levale*, cujo significado é “retirar a carne”. Esse sentido está relacionado ao jejum que deveria ser realizado durante a Quaresma.

No Brasil, um dos grandes marcos do Carnaval são os blocos de rua, que acontecem em todo o país, e os desfiles das escolas de samba, muito presentes nas cidades de São Paulo e Rio de Janeiro.

Em Belo Horizonte, pra minha felicidade, desde que eu nasci, os bloquinhos de rua tomaram as ruas de BH. Meus pais me contaram que antigamente não era assim não e que, no Carnaval, Belo Horizonte virava uma cidade fantasma. Ainda bem que não é mais assim!



E se você quer pular carnaval com sua família, acesse o Blog das Mommys, pois lá tem várias dicas de bloquinhos de rua pra curtir a folia!

Vista sua fantasia e divirta-se! Nos encontramos na folia!

## Helena

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

Instagram: @helenamendesoficial



## ADOLESCENTES (E PAIS) DE VOLTA ÀS AULAS

por Renata Lott

Uns parecem ainda estar de férias, ou no mundo da lua. Outros já num ringue logo pela manhã. Para lidar com essas atitudes é preciso reconhecer e respeitar as mudanças que ocorrem na adolescência. Considera-se uma série de questões para compreender o comportamento do adolescente diante da vida escolar. Fatores como: hormônios; estrutura familiar; grupo e instabilidade da própria identidade, são influenciadores diretos sobre o comportamento.

Por se tornar instável, em vários momentos, esse jovem gera desconfiança em seus pais e/ou responsáveis e escola. Essa desconfiança é legítima, porém, ela traz o risco de acarretar atitudes equivocadas e levar a escolhas que podem quebrar o diálogo e a confiança entre pais e filhos. E isso, justamente quando o que mais se faz necessário é garantir um ambiente confiável para o jovem, a fim de que possam acessá-lo para compreender o que ele sente, e ele também possa compreender o que os pais esperam.

Essa comunicação é a base fundamental para um bom começo nos estudos, a partir daí, é possível iniciar o planejamento da rotina escolar. Caso o adolescente aponte que está perdido ou desorganizado diante desse reinício o auxílio terá que ser bem direto.

E como planejar? Já fizeram isso antes com seus filhos?

O ideal é escolher um horário tranquilo para essa tarefa, pois ela demanda dedicação e paciência. É fundamental considerar todas as atividades que envolvem o adolescente, e também o que ele pensa sobre essa rotina (ouvi-lo). Perguntar ao jovem qual é a melhor maneira de organizar essa agenda, e fazê-lo elencar as prioridades, traz a responsabilidade pelo combinado. Desta forma, ele necessariamente sai do lugar de alguém que foi “mandado” a cumprir tarefas, para o lugar de responsável por suas tarefas.

**“Atentem-se sobre como foi o ano passado, e se as escolhas foram eficientes. Questionem isso com os jovens também.”**



Considerando a imaturidade própria da idade, em alguns momentos, podem surgir ideias descabidas sobre essa organização, porém, devem ser acolhidas, sem críticas e repreensão. Neste momento, entra a orientação e o esclarecimento sobre as possibilidades reais. O adolescente precisa de referência sobre organização.

Atentem-se sobre como foi o ano passado, e se as escolhas foram eficientes. Questionem isso com os jovens também. Caso a resposta seja negativa, é sinal de que as estratégias têm que ser revistas. Repetir os comportamentos obviamente não trará êxito.

E se em algum momento ficar difícil essa organização, tanto para o adolescente ou para os pais, não aguardem o segundo

semestre para buscar ajuda profissional. Ela deve acontecer o quanto antes para evitar conflitos, notas perdidas e até mesmo reprovação.

***Texto escrito com colaboração de Roberta Senna (robvarela@bol.com.br).***

### **Renata Lott**

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

**renata.lott@kuadro.com.br**

# VENHA, MEU FILHO (A) ARCO-ÍRIS!

Por Lyvian Azevedo

*Ano passado, uma das histórias mais marcantes no grupo foi da Mommy Lyvian Azevedo. Na [edição 19](#) da Revista, nesta mesma coluna, ela dividiu conosco todos os sentimentos envolvidos na gravidez de seu anjo Rafael, contando sobre sua gratidão, apesar de toda a dor que sentia naquele momento. E não houve quem não se emocionasse diante de seus relatos e quem não a admirasse por sua força e fé durante toda sua gestação.*

*Nesta edição, trazemos novamente um depoimento emocionante de Lyvian, que compartilha conosco o seu recomeço.*

Um arco-íris é uma promessa de sol após a chuva, a calma após a tempestade, a alegria depois da tristeza e a paz depois da dor, mas acima de tudo, do amor depois de uma perda!

O arco-íris enche de luz e cor o céu, que por algum tempo permaneceu cinza. É

como um raio de esperanças que ninguém esperava... A esperança que vem lentamente em meu coração, me curando e me libertando daquela dor; trazendo alegrias e, acima de tudo, gratidão!

E então as emoções vão se modificando e esse bebê arco-íris, aos pouquinhos, vem preenchendo a minha vida, me dando um novo significado de maternidade, com novos sonhos, novos planos e uma gratidão inexplicável a Deus! Não consigo palavras que possam traduzir tama-





nha a alegria, gratidão e amor que existem no meu coração! É tão sublime pra mim esse momento!

Venha meu filho(a) arco-íris! Com muita saúde! Com a missão de colorir nossas vidas, nos traga muitas alegrias! Nós estamos te esperando com muito amor!

A gravidez após uma perda liberta nossos corações! Mas é preciso muita coragem para querer superar e confiar que dessa vez é uma nova história... Porque, ainda assim, a minha fé é maior que o meu medo, há de ser... E eu sei que é!

Mommys, eu não poderia nunca deixar de dividir com vocês esse momento tão lindo que eu estou vivendo. É tão mági-

co, tão libertador, tão perfeito engravidar após uma perda... Acho que é realmente a única coisa que cura o coração de uma mãe que já passou pelo o que eu passei.

Dia **18/02/19** eu chorava diante do pior diagnóstico que eu já recebi na minha vida e me preparava pra “perder” o meu filho... E dia **18/02/2020**, lá estava eu, novamente no ultrassom, por coincidência da vida ou não, eu tive a chance de ter um dia 18/02 diferente dessa vez! E eu tive orgulho: ver

esse novo bebê me encheu de orgulho do Rafael, que cedeu carinhosamente seu lugar aqui para esse novo irmãozinho(a) que está pra chegar...

E senti gratidão, muito mais que gratidão! Muito mais do que amor! Hoje, eu sou muito mais do que alegria, fé e esperança!!! Hoje eu sou Deus agindo em mim e me trazendo novamente o milagre da vida! O ciclo da vida segue... E está seguindo em mim.

Eu estou em paz e curando meus traumas e o meu coração! Estou confiante que dessa vez será diferente! Rafael sempre fará parte de mim, nunca será esquecido e sempre terá o seu lugar na nossa família... Ele foi e é a peça fundamental para a chegada desse novo bebê!

## PRISCILA ROCHA

**FAMÍLIA É:** a base de tudo na nossa vida.

**AMIGOS SÃO:** os irmãos que Deus nos deixa escolher! Impossível viver sem amigos.

**DEFEITOS:** muito ansiosa.

**QUALIDADES:** sinceridade e criatividade.

**NUNCA VOU ESQUECER:** o que as mommys fizeram por mim durante meu tratamento de câncer.

**ADORO IR:** praia, cinema e MNO (Mommys Night Out).

**PARA FICAR MAIS BELA:** batom e máscara de cílios.

**COMERIA TODOS OS DIAS:** chocolate (pena que não pode, kkk).

**NÃO FALTA NA BOLSA:** carregador de celular

**SER MOMMY É:** um presente de Deus na minha vida! Fiz amizades, reencontrei pessoas importantes, fui acolhida, enfim... Me sinto muito amada neste grupo! E muito orgulhosa por pertencer.



Foto: Ivna Sá

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

REVISTA



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

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

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

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