REVISTA MOMMYS

TUDO SOBRE O UNIVERSO MATERNO E INFANTIL - ED.25 - MAR / ABR 2020

AROMATERAPIA E IMUNIDADE

Como os óleos essenciais podem contribuir para a saúde física e mental.

- ENTREVISTA: Isa Minatel fala sobre como educar as crianças da nova geração
- DICAS: O que você pode fazer por si mesma e pelo mundo nesse momento?
- ADOLESCÊNCIA NA REAL: Que tal aproveitar a quarentena para se aproximar ainda mais do seu filho?

Celebre com o Carrossel!!!

Ambiente moderno, arejado e amplo

500m² em único piso

Atendimento Personalizado

Faça-nos uma visita

CARROSSEL
BUFFET INFANTIL

Rua Timbiras 2772 - Santo Agostinho - Belo Horizonte - MG

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

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

carrosselbuffetinfantil 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

Foto capa:

Freepik

Colaboradores dessa Edição:

Aninha Ataíde
Daniela Bittar
Hatanne Sardagna
Helena Mendes
Roberta Senna
Renata Lott
Rana Adonai

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: Isa Minatel 6
Como escolher uma escola de inglês 13
Palavras que alimentam 15
Capa: Aromaterapia 19
Pedacinhos das Mommys 24
Mommys em cena 25
Tempo de Celebrar 26
Dicas das Mommys 29
Brincar com Estilo 30
Adolescência na Real 32
Aconteceu no Mommys 34
Perfil Mommy 36

EDITORIAL

São tempos difícies, incertos... E essa edição vem como um bálsamo.

Palavras úteis e precisas colocadas de forma leve, nos dando ferramentas para lidar com o desconhecido.

É hora de nos darmos as mãos e, mais do que nunca, sermos um, uma comunidade. A coluna “Aconteceu no Mommys na Quarentena” mostra como escolhemos lidar com isso: com colaboração e apoio mútuo. É nisso que acreditamos!

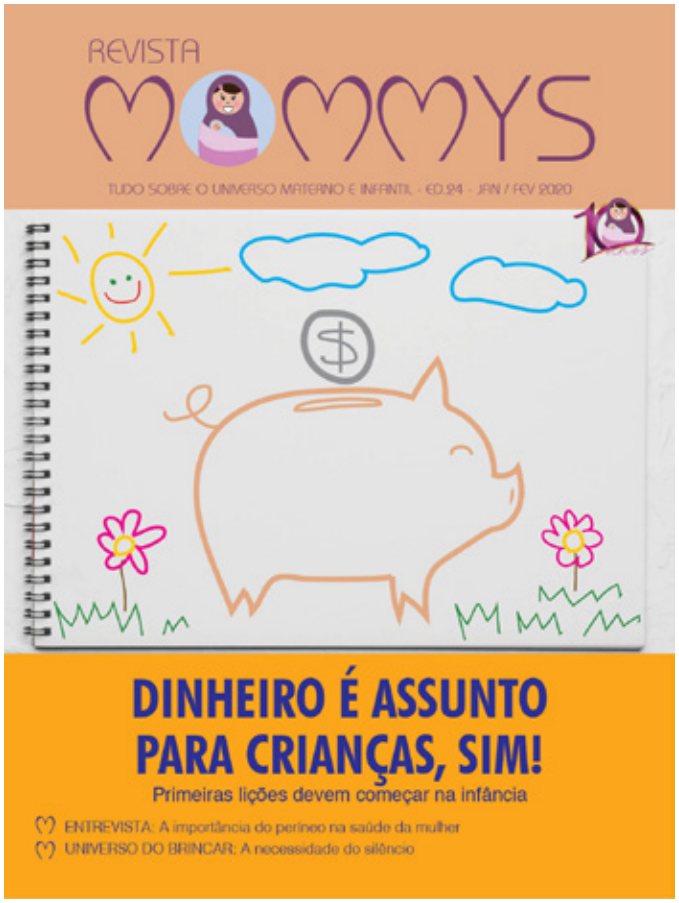
Isa Minatel, maravilhosa, nos mostrando como é importante estudarmos para sermos pais e mães.

A matéria de capa abordando uma alternativa incrível que vem ganhando espaço cada vez mais e nos mostrando que os oléos essenciais podem ser aliados fortes.

Apreciem, façam reflexões e descansem nessa leitura que está imperdível!

Um beijo,

MARIANA BICALHO



Amo as revistas! Parabéns!

Natália Bosque

Amei o tema!

Sheyla Pinheiro

A matéria ficou muito boa! Amei!

Cristiane Leroy

Mariana Bicalho e Eliane Ribeiro, muito obrigada pela oportunidade de falar para a Revista! É uma honra pra mim! Está linda a edição!

Luciana Paula Camargo

Parabéns!! Como sempre Revista Mommys temas sensacionais!!

Marilac

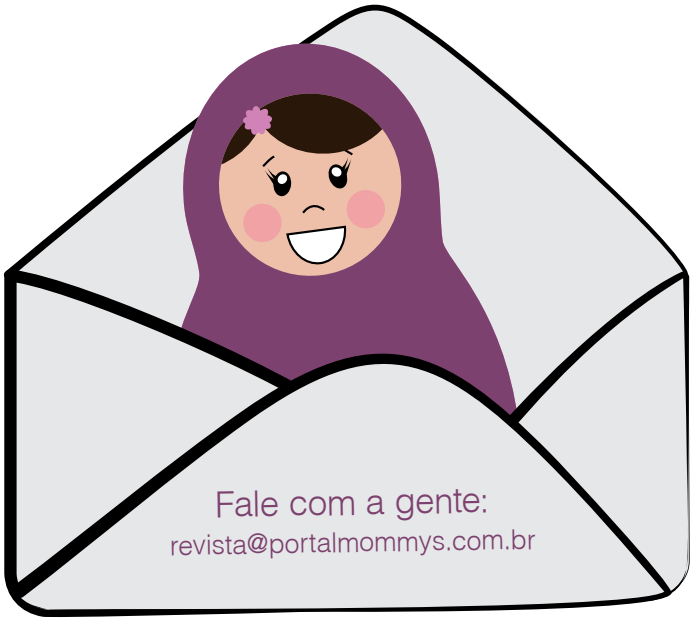


Foto: Divulgação

Entrevista com Isa Minatel

No mês de abril, as mommys tiveram o privilégio de acompanhar uma série de quatro lives da psicopedagoga Isa Minatel dentro do grupo do Facebook. Lá, ela compartilhou algumas dicas preciosas sobre quais as principais competências que os pais precisam desenvolver para conseguir educar com êxito as crianças das novas gerações.

E o sucesso dessas lives foi tão grande, que para esta edição, a Revista Mommys preparou uma entrevista especial com a Isa. Confira a seguir.

Você diz que "é preciso estudar para ser pai e mãe". Por que?

A verdade é que a gente se prepara para tudo de importante ou de que a gente assume uma responsabilidade pra executar na vida. A gente se prepara para guiar um carro, exercer uma profissão. Então, para guiar vidas, nada mais justo do que estudar e se preparar, não é mesmo?!

Por isso, é preciso estudar para ser pai e mãe. Para não ocasionar graves colisões com vítimas fatais no âmbito emocional, no âmbito relacional. A gente vê consequências graves da ação dos pais na vida dos filhos, porque eles não sabiam que estavam causando tantos problemas. Então, para que a gente consiga extrair o melhor de cada criança e guiá-la da melhor maneira pela vida, na formação do seu caráter, dos seus princípios, dos seus valores, eu insisto que é preciso estudar para ser pai e mãe.

Qual o papel dos pais na construção de habilidades e competências da criança?

Os pais tomam todas as decisões relativas a que ambientes a criança vai frequentar, de como será o acesso dessa criança às experiências que a vida pode proporcionar. E, a partir dessas decisões,

que são tomadas de maneira consciente ou inconsciente, as habilidades e competências da criança vão se formando.

Se eu estou consciente, eu começo a escolher e permitir a realização de experiências por parte das crianças. Mesmo as mais simples, dentro de casa; uma criança que começa a ter interesse em colocar o próprio suco no copo é uma habilidade que eu já começo a desenvolver se permito, ainda sabendo que pode cair no chão (e que ela vai aprender também outras competências ao limpar aquilo que derrubou). Então, eu diria que é um papel fundamental. Ou seja, de tomar decisões conscientes para ampliar ao máximo a construção dessas habilidades e competências que a criança vai precisar para se desenvolver durante toda a vida.

Indo para uma construção mais significativa, aí eu tenho as escolhas que eu faço de cursos, de habilidades e competências acadêmicas. E essas eu também preciso escolher com cuidado, buscando instituições que não se preocupem só com o desenvolvimento do conteúdo. Porque a disseminação de conteúdo **informa**. O que **forma** as crianças é a disseminação de experiências que envolvam valores. Então, é isso que eu tenho que ter em mente na hora de saber o meu papel na construção de habilidades e competências da criança. Senão eu tenho um gênio que sabe falar várias línguas e resolver vários problemas matemáticos, por exemplo, mas não é capaz de cumprimentar as pessoas, não é capaz de ceder num ponto de vista, não é capaz de convencer educadamente o outro da sua opinião e assim por diante.

O que é PNL?

A PNL é a Programação Neurolinguística, ou seja, é o estudo do comportamento humano e sua excelência. Como que eu posso atingir o máximo da potência do meu comportamento comigo mesmo e na relação com o outro.

Como a PNL pode impactar o desenvolvimento dos filhos e suas relações interpessoais e com o mercado de trabalho?

Expandindo a consciência da criança sobre a dinâmica interna, sobre a dinâmica mental. Como que a mente trabalha, como o cérebro funciona e como ele pode acionar poderes que a gente não sabe que tem na nossa cabeça para se comportar de uma maneira diferente da que está acostumado, para se comunicar de maneira diferente da que está acostumado. E, ainda, para desenvolver crenças que nos ajudem a alcançar os objetivos que temos, para desenvolver cura de doenças e dores que por ventura venham a nos afligir. Para conseguir nos comunicarmos de maneira convincente com as pessoas no mercado de trabalho e também nas relações interpessoais. É

infinito, é sem limites o poder que a gente alcança e que a gente aciona na nossa vida e na vida dos nossos filhos com as ferramentas da PNL.

Vale lembrar que no mês de maio, a gente vai ter uma semana com um *workshop* gratuito sobre PNL, em que você vai ter informações da minha vida antes e depois da PNL. Eu vou contar tudo que a PNL fez por mim. Então, é só acompanhar no Instagram *@isa.minatel* para se inteirar dessas informações. Além do canal Isa Minatel, no *Youtube*, que também tem vídeo sobre isso.

Qual a relação entre a pedagogia montessoriana e a disciplina positiva? Como ambas podem influenciar no desenvolvimento da autonomia das crianças?

Se a gente vai exercer a visão montessoriana, a gente sabe que ela está pautada em três pilares, que são: o conhecimento sobre a criança; o ambiente preparado e o adulto consciente. E o adulto consciente é um adulto que tem a base da disciplina na relação com a criança, mas de uma maneira positiva e não impositiva, e não destrutiva. Então, a disciplina positiva vem fazendo parte desse adulto consciente.

Montessori tem um foco total no desenvolvimento da autonomia da criança. Ela diz uma frase que é mais ou menos assim: “nunca faça para uma criança aquilo que ela já se sente capaz de realizar sozinha”. E ela também fala que muitas vezes o desenvolvimento da criança é obstaculizado por adultos que não lhe permitem desenvolver a autonomia: tomar decisões, vestir-se sozinha, servir-se sozinha, ajudar na realização de afazeres domésticos (não necessariamente ajudar, mas fazer ela mesma). Não com foco no resultado, como é o foco do adulto. Por exemplo, ao limpar uma janela o foco do adulto é que a janela fique limpa. Já a criança, ao limpar uma janela, o foco dela é o desenvolvimento da coordenação motora, da noção de limpo e sujo. Ou seja, o foco da criança é aprendizagem, autonomia.

E ainda, no livro “Temperamentos sem limites”, eu trago os conceitos de microdecisões e macrodecisões, para a gente entender quais decisões podem ser tomadas pela criança para que possam já ir desenvolvendo a sua autonomia.

Por que a autonomia é uma habilidade tão importante a ser desenvolvida? E qual sua relação com a autoestima?

A autonomia é uma habilidade importante porque ela é a construção da própria pessoa. Quando o bebê nasce ele está em total hetoronomia, ou seja, é o outro que toma todas as decisões por ele. O outro que faz tudo por ele. À medida em que o bebê vai crescendo, se torna criança e vai avançando a faixa etária,

vai diminuindo a hetoronomia e ganhando autonomia. Então, essa criança passa a tomar algumas decisões, fazer as coisas por ela mesma e a escolher por ela mesma. Neste processo, ela desenvolve sua identidade: quem ela é, o que ela faz, como ela faz, o que ela consegue.

Perceba que o desenvolvimento da autonomia está juntinho com o desenvolvimento da pessoa, do ser, do indivíduo. E, portanto, se eu tenho esse desenvolvimento saudável, eu gosto de quem eu me torno, de quem eu sou, logo eu tenho a autoestima, a estima por mim mesma. Porém, se eu tenho esse desenvolvimento comprometido, dificultado, limitado pelos adultos com os quais eu convivo, eu tenho também a minha autoestima complicada, diminuída, atrapalhada.

Então, é algo muito importante e, muitas vezes, o adulto fica tentando compensar o desenvolvimento da autoestima através do elogio, mas na verdade, é o permitir que a criança viva e faça as coisas que ela deseja que constrói a autoestima com muito mais propriedade. Tem uma frase que diz: "o que você faz fala tão alto que eu não consigo escutar o que você diz". Ou seja, o que a criança faz fala muito mais alto do que os elogios que a gente coloca pra ela.

Como a construção de crenças e valores na infância podem impactar a vida adulta?

A verdade é que as crenças de identidade ("eu sou"), as crenças de capacidade ("eu consigo") e as crenças de merecimento ("eu mereço") são desenvolvidas na infância. E aí, essa criança cresce achando que é alguma coisa, achando que consegue alguma coisa e que merece alguma coisa ou não. Achando que é inteligente ou não, que é interessante ou não, que é capaz de conseguir coisas grandes ou não, achando que é líder ou não, achando que merece ser feliz ou não, que merece ter uma relação saudável conjugal ou não.

Então, essa construção de crenças e valores, que acontecem lá na infância, vão conscientemente ou inconscientemente determinar tudo que a pessoa vai viver e conquistar na vida dela no futuro. Com impactos do que a criança ou o adulto vier a escolher pra si. Claro que se ela fizer um processo terapêutico ela pode modificar isso, se fizer um processo de autoconhecimento, pode impactar isso. Mas na infância está tudo muito fácil de moldar. Desta forma, quanto melhor a gente escolher e configurar essas crenças e esses valores, mais sólidas serão as conquistas da pessoa no futuro.

Um dos grandes desafios dos pais hoje em dia é criar filhos que tenham inteligência emocional. Qual dica você dá a eles para que isso se concretize?

A dica que eu dou é que busquem a pró-

pria inteligência emocional. É que busquem desenvolver-se na sua inteligência emocional. Como que eu lido com a raiva, com a tristeza, como que eu lido com a alegria, com o medo?

Quando eu lido com os meus erros, com os meus medos, com as minhas raivas, com as minhas tristezas, com as minhas alegrias, eu, automaticamente, mostro para a criança que é assim que faz. E isso acontece no dia a dia o tempo inteiro. Eu não educo a criança quando eu paro e sento com ela e falo: "agora eu vou educar". Nesse momento também, às vezes, eu educo alguma coisa, mas é vivendo a vida, no dia a dia, que ela está sendo educada, especialmente com relação à inteligência emocional.

Então, a melhor dica que eu dou é buscar o próprio desenvolvimento na inteligência emocional e isso vai guiar o pai e a mãe a agirem melhor e a ensinarem melhor sobre isso para sua criança.

Você é autora dos livros "Crianças sem limites" e "Temperamentos sem limites". Fale um pouco sobre eles para as Mommys.

"Crianças sem limites" é um livro de casos de como a gente pode desenvolver os comportamentos empreendedores na criança na primeira infância (de 0 a 6 anos). Como é que nesse período eu desenvolvo uma criança que tem meta, planejamento, autoconfiança, independência, persuasão, persistência. Então esse livro traz casos de exemplos de como a gente pode desenvolver as crianças com essas competências.

E o "Temperamentos sem limites" mostra os quatro temperamentos que existem. Permite que você faça o teste e descubra qual é a sua configuração de temperamentos. E você sabendo da sua e sabendo a da sua criança, possa descobrir quais são os pontos que você deve se preocupar nesta combinação de perfis e quais pontos você pode explorar, por serem fortalezas dessa relação. Aqui você tem um mapa de como se relacionar com cada uma das crianças que você convive.

Você diz que é importante desenvolver nos filhos comportamentos empreendedores. Por que? E como os pais podem fazer isso?

Os comportamentos empreendedores não são, necessariamente, aqueles que os empresários têm, sabe?! Não é de abrir empresa, mas de empreender na própria vida. De encarar qualquer desafio que tenha na vida como um empreendimento. E, a partir daí, possa ter as suas metas, fazer seu planejamento, buscar informações para conseguir lidar com aquele desafio da melhor maneira. Possa ter iniciativa, exigência de qualidade e eficiência no que for fazer. Possa ser persistente, ter independência,

autoconfiança. Possa ter persuasão e uma boa rede de contatos. Enfim, todas essas características fazem com que o indivíduo consiga ter mais chances de sucesso. Então, é por isso que é importante a gente já pensar em desenvolver isso nas nossas crianças. Para que elas se vejam como protagonistas da própria vida e não como vítimas das circunstâncias, entende?!

E como que a gente pode fazer isso? Acho que tudo que a gente falou nas perguntas anteriores contribui. Estudar a pedagogia montessoriana, ler os livros "Crianças sem limites" e "Temperamentos sem limites", que têm a ver com isso; estudar para ser pai e mãe. Dessa forma, a gente vai conseguindo desenvolver a autonomia. Então acho que a construção das perguntas anteriores nos traz a isso: ao desenvolvimento de comportamentos empreendedores.

Sobre seu curso online "Manual da mãe sem limites", o que as mommys podem esperar aprender com ele?

O Manual foi feito com orientações muito práticas para que a mãe saiba exatamente o passo a passo sobre como agir em situações desafiadoras. Como, por exemplo, a birra, a desobediência, situações em que a criança se coloca em risco. Também sobre o desenvolvimento da autoestima. Todas essas são questões desafiadoras e que a gente precisa

de orientações diretas, do passo a passo de como lidar, para não criar uma confusão na vida ou para não acabar passando por cima da criança e não permitindo que ela se expresse no desenvolvimento da sua personalidade. E o Manual traz esse passo a passo, esse "como fazer".

E no final do curso, a gente tem um espaço dedicado à criança interior da mãe. Como que essa criança interior precisa ser trabalhada também para conseguir os melhores resultados com as nossas crianças exteriores.

É lindo, é transformador. As pessoas que têm tomado contato com ele têm tido resultado a partir da primeira aula. Então as mommys estão convidadíssimas a compor essa turma especial que a gente fez só para vocês.

Gostaria de deixar algum recado para as Mommys?

Meu recado é que nós nos lembremos de preocupar com aquilo que não se vê na educação das nossas crianças. Porque a gente se preocupa com o que se vê, aquilo que comem, aquilo que vestem, aquilo que tem na festa de aniversário.

Mas existe toda uma construção acontecendo no mundo mental, emocional e espiritual de cada criança e que talvez mereça muito e até seja o que mais impacta na vida da nossa criança.

Então, meu recado é esse: vamos nos preocupar, vamos olhar para aquilo que não se vê. Vamos preparar também o enxoval emocional das nossas crianças.

Um beijo grande a todas, muita gratidão e até o "Manual da mãe sem limites", na turma especial das mommys!

Isa Minatel

Psicopedagoga, Colunista da revista Crescer, Consultora de Família e autora dos livros "Crianças Sem Limites" e "Temperamentos sem limites". Também possui formações em PNL e Montessori. É uma das palestrantes mais requisitadas da atualidade e oferece em seus cursos e mentorias um novo olhar sob as relações familiares.

Para se inscrever acesse: bit.ly/isa-mommys

ESCOLA DE INGLÊS: COMO ENCONTRAR A MELHOR OPÇÃO?

Estudar inglês é um investimento incrível, que pode ajudar a transformar a vida pessoal, acadêmica e profissional do seu filho.

Instituições de ensino renomadas no exterior e o próprio mercado de trabalho nacional e internacional exigem pessoas qualificadas e com uma segunda língua, principalmente para as melhores vagas.

Por isso, estudar o idioma desde os primeiros anos escolares é conquistar um futuro promissor.

Na hora de buscar a melhor escola de inglês para o seu filho, é preciso considerar alguns detalhes.

Vamos conhecer alguns deles:

1. Formação dos professores

A formação dos professores é algo que precisa ser considerado. Certifique-se de que os professores tenham certificados, formação e experiência.

É interessante conversar também sobre a didática: professores precisam ser capazes de estimular o aprendizado e o conhecimento, seja para crianças, adolescentes ou adultos.

2. Assista a uma aula experimental

Converse com os responsáveis pela escola e certifique-se se é possível assistir a uma aula experimental, para ver como está o desenvolvimento daqueles alunos. Nesse momento, você poderá sentir como está o nível de conhecimento daquela turma, analisando se o caminhar da aula é algo que te passa confiança.

3. Analise o feedback dos alunos

Conhecer outros alunos e pais de alunos é importante para descobrir como foram

as experiências e se os objetivos foram alcançados.

Algumas escolas disponibilizam depoimentos dos alunos, além de compartilharem as conquistas dos estudantes, como aqueles cursos foram úteis e se a didática dos professores é satisfatória.

4. Analise os cursos disponíveis

De nada adianta a escola ser incrível, se não possui os cursos que o seu filho precisa. Quando for buscar uma instituição de ensino de inglês, leve necessidades e dúvidas para esclarecer e assim descobrir as melhores opções para que o seu filho tenha o melhor desenvolvimento.

5. Confira a tradição da instituição

Para garantir a sua segurança e confiança na busca pela escola de inglês, confira a tradição da instituição de ensino.

Confira há quantos anos a escola está aberta no mercado, qual é o nível de alcance, se é uma escola muito buscada, como é a formação dos alunos e tudo o que ela oferece para o aprendizado.

Nesse momento você com certeza encontrará a Cultura Inglesa MG, que é uma escola que está presente em Belo Horizonte há mais de 78 anos, formando cidadãos bilíngues e capazes de viver as mais diversas situações, seja na vida pessoal, acadêmica ou profissional, que exigem o domínio da língua inglesa.

Com professores capacitados, ferramentas tecnológicas inovadoras e uma estrutura confortável para que o ensino do inglês aconteça dentro e fora da sala de aula, a Cultura Inglesa MG tem uma longa história de tradição e sucesso ao desenvolver as melhores práticas de ensino para alunos a partir dos 3 anos de idade.

Agora você já sabe o que precisa considerar ao escolher uma escola de inglês!

Good luck!

cultura inglesa

www.culturainglesa.com.br

OS PRIMEIROS E MELHORES ANOS

por Hatanne Sardagna

São tempos difíceis e estranhos. O ano é 2020 e o mês é abril. Pandemia. Isolamento. Uma realidade que parece filme. Medo e insegurança rondam nossos pensamentos todos os dias.

Não para as crianças.

Cansadas, não percebemos.

Cansadas, sendo chamadas mil vezes por minuto, não percebemos as risadas altas e gostosas, as mãozinhas macias e tão pequenas.

A banheira do banho é um oceano de aventuras, os ídolos têm pelo azul.

Elas correm pela casa, bagunçam tudo, sentem saudade da escola, mas, por outro lado, a mamãe está aqui por mais tempo. O mundo ainda é superdivertido.

Elas não deixam o melhor por último, elas comem o chocolate todo no início mesmo, se lambuzam, não se importam.

Nós, pais, ainda somos infalíveis e invencíveis, fortes e destemidos.

Nós, mães, ainda somos eternas.

Cansadas, não percebemos.

Que quando nos chamam mil vezes por minuto, é porque precisam e necessitam de nós. Da nossa aprovação, das nossas demonstrações de amor.

Um dia não será você a primeira a saber das coisas, nem a primeira para quem ele vai querer mostrar.

Vamos dizer que passou rápido, vamos querer voltar no tempo.

Acho que esses são os melhores anos.

Mesmo cansada, quero perceber.

Para que, lá na frente, as lembranças desses dias também tenham cor.

Os melhores anos são agora, mãe. Apesar de tudo; vamos criar boas lembranças.

Para eles. Para nós.

Vai ficar tudo bem!

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

Chegou o App Mommys e o momento não poderia ser mais propício. Em tempos de pandemia, além de economizar, precisamos também nos fortalecer como comunidade, apoiando umas às outras.

Usando o nosso App você prestigia mães empreendedoras e economiza recebendo parte do seu dinheiro de volta. E o melhor: ele é 100% gratuito!

Cadastre-se gratuitamente e ganhe um bônus de R$5,30 para começar a usar!

Acesse: app.portalmommys.com.br

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 KHappy 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!

SATISFACTIO
Conciliação e Mediação

Solucionar conflitos e reestabelecer a comunicação familiar, essa é nossa maior missão!

Satisfactio Câmara de Conciliação e Mediação. Trazemos segurança, tranquilidade e agilidade para cuidar do bem mais precioso: sua família!

Atuamos também nas áreas cível, trabalhista, empresarial, ambiental, entre outras.

www.satisfactio.com.br
camarasatisfactio

31 3318.0713 | 31 9 9284.0108

AROMATERAPIA:

conheça os benefícios para a saúde e a sua relação com a imunidade.

Os aromas despertam reações emocionais que podem estimular respostas que curam.

Em meio à pandemia do novo coronavírus, vemos o tempo todo uma série de recomendações sobre como evitar e prevenir sua transmissão, que incluem cuidados básicos de higiene, uso de máscara e o isolamento social. Mas pouco se fala em alternativas para reforçar o sistema imunológico. Sabemos que uma alimentação balanceada, uma boa noite de sono e a prática constante de atividades físicas podem ajudar. Porém, a aromaterapia, método terapêutico que usa os óleos essenciais para proporcionar bem-estar físico, mental e energético, vem ganhando destaque quando o assunto é o fortalecimento da imunidade.

De acordo com a aromaterapeuta Juliana Sant'Ana, "alguns óleos essenciais melhoram a imunidade por sua ação anti-inflamatória e antifúngica, além de estimular as defesas naturais do organismo. Outros influenciam nas emoções, que estão diretamente ligadas à imunidade. Além dos calmantes, que também são

Miguel, filho de Viviane Horta, usando os óleos essenciais

importantes, pois boas noites de sono contribuem para o reforço da imunidade". Ela explica, ainda, que por possuírem propriedades bactericidas e antivirais, os óleos essenciais também atuam diretamente na prevenção e combate de problemas respiratórios.

E foi em busca de resolver um problema respiratório que Danielle Rodrigues ficou conhecendo os benefícios da aromaterapia. Ela conta que o interesse pelos óleos essenciais surgiu após ela e seu filho João Pedro, na época com 3 anos, não conseguirem se livrar de uma tosse decorrente de uma gripe forte. "Já ha-

via dois meses que estávamos tossindo. Foram vários vidros de xaropes e corticoides receitados e nada. Depois da indicação de uma amiga, decidi comprar um kit com dez óleos essenciais e comecei a usar o específico para auxiliar no sistema respiratório. O resultado foi rápido: em dois dias a nossa tosse desapareceu! A partir dali me apaixonei. Procurei por cursos e comecei a ler muitos livros sobre como cuidar dos filhos com aromaterapia e seus diversos usos", relembra.

Atualmente, os óleos essenciais já fazem parte da rotina de Danielle e ela afirma que são incontáveis as vantagens trazidas pela aromaterapia para sua família. "Eu vivi a experiência de trocar o armário de remédios pelos óleos essenciais. Com eles, temos soluções naturais para tudo: cólica, dor de barriga, dor de ouvido, problemas de pele, medos noturnos, insônia, fadiga, etc. Senti claramente que meus filhos quase não adoecem e, quando acontece, o que é natural, vem de uma forma muito branda. Há equilíbrio na casa!", relata.

Danielle e seus filhos, Luiza e João Pedro

Segundo Juliana Sant'Ana, a aromaterapia pode ser indicada em diversos casos como uma alternativa natural e complementar, sempre que se quiser prevenir ou tratar questões de ordem física, emocional ou energética. Tudo isso, porque os óleos essenciais possuem inúmeras propriedades curativas, dentre elas, antibióticas, anti-inflamatórias, antidepressivas, sedativas e calmantes, e podem ajudar a aliviar dores, melhorar o humor, sono, digestão, estresse, problemas de pele e depressão, por exemplo.

E foi justamente por causa dessas propriedades que, após enfrentar um período crítico de depressão, Viviane Horta recorreu aos óleos essenciais para tratar sua saúde mental e física. Ela afirma que o resultado foi tão positivo que os óleos passaram a fazer parte da sua vida pessoal e profissional. "Conseguir tratar uma dor, desconforto ou mesmo ansiedade com algo natural é libertador!", ressalta Viviane.

Em seu dia a dia, ela relata que usa vários óleos essenciais, mas que seus "queridinhos" são: lavanda para ajudar no sono; hotelã-pimenta para dor de cabeça; limão siciliano e tangerina para dar energia e alecrim para melhorar o foco e concentração. Para seu filho Miguel, de 4 anos, ela usa o óleo de lavanda, que o ajuda a relaxar e dormir melhor.

Já Jussara Bertolucci conta que ficou conhecendo os óleos essenciais recentemente, depois que resolveu trocar a pasta de dentes comum pela feita em casa. E, após estudar bastante sobre o assunto, decidiu substituir alguns produtos, considerados por ela nocivos à saúde e ao meio ambiente, pelos óleos. Para ela, os benefícios são vários e em sua casa até os pets utilizam. "Os óleos servem desde para cuidados próprios até para produtos de limpeza", completa Jussara.

Além desses benefícios, os óleos essenciais também são bastante procurados para aliviar o estresse, a TPM e a ansiedade. A aromaterapeuta Juliana Sant'Ana afirma que eles são excelentes para tratar esses casos, principalmente porque seu mecanismo de ação ativa o sistema límbico, que é o responsável pelas respostas emocionais, trazendo, então, a sensação de relaxamento, sedação e bem-estar às pessoas.

E para aqueles que estão começando a se interessar pelo assunto, Juliana recomenda os seguintes óleos: lavanda, tea tree e limão. "Lavanda por ser anti-inflamatória e para relaxar, melhorar o sono, a ansiedade, a cicatrização da pele e queimaduras. Tea tree por ser um antiinfeccioso, imunoestimulante e anti-inflamatório. Limão para enjoo, edemas e por ser antisséptico, antioxidante e melhorar o foco e atenção", finaliza a aromaterapeuta.

Juliana Sant'Ana, aromaterapeuta.

E as crianças? Também podem utilizar os óleos essenciais?

De acordo com Juliana Sant'Ana, os óleos essenciais podem sim ser usados pelas crianças, a partir de 3 meses de idade. Mas ela alerta que muitos óleos são contraindicados para bebês e crianças,

portanto, é de extrema importância que a orientação venha de um profissional especializado. “Bebês e crianças fazem parte do público de exceção, ou seja, a indicação deve ser orientada por um profissional e as diluições e formas de uso rigorosamente seguidas”. E completa: “cada caso precisa ser avaliado individualmente, sempre levando em consideração a idade, a forma de uso, periodicidade e interações medicamentosas”.

Dentre os óleos mais procurados pelas mães estão os tranquilizantes; os antibacterianos; os digestivos; os respiratórios; os antivirais e os regeneradores, cicatrizantes e calmantes para a pele.

O que uma pessoa precisa se atentar na hora de escolher um óleo essencial?

Sobre a qualidade dos óleos essenciais, Juliana afirma que é importante saber distinguir óleo essencial e essência, uma vez que essas são substâncias sintéticas sem propriedades terapêuticas.

Na hora de comprar, “deve-se observar a procedência, frasco escuro e precisa ser 100% puro. No rótulo deve constar o nome comum, o nome científico, a origem (país), parte da planta utilizada na extração, prazo de validade, quimiotipo e método de extração. As empresas também devem fornecer a cromatografia (análise) dos óleos essenciais, caso seja solicitado”, observa a aromaterapeuta.

Foto: Danielle Rodrigues

Existe contraindicação?

A lista de contraindicações é relativamente grande e alguns óleos são proibidos para crianças, afirma a aromaterapeuta Juliana Sant’Ana. Porém, algumas contraindicações são relativas, como é o caso de gestantes, pessoas com distúrbios renais, hepáticos, com hipertensão, hipotensão, epilepsia, distúrbios na coagulação do sangue, glaucoma e pacientes em uso de medicamentos controlados. Para todos esses, é possível utilizar a aromaterapia quando acompanhado por profissional.

Juliana ressalta também que os óleos essenciais puros são substâncias concentradas, com composição química complexa. Portanto, se utilizados puros podem causar irritações, sensibilização e outros efeitos indesejáveis. Por causa disso, precisam ser diluídos sempre em óleo vegetal antes de serem usados.

Foto: Juliana Sant'Ana

Principais óleos essenciais para reforçar o sistema imunológico e prevenir problemas respiratórios

Para fortalecer a imunidade, os óleos essenciais podem ser utilizados por inalação, massagens ou via oral. Os mais indicados são:

- Tea Tree
- Limão
- Orégano
- Niaouli
- Louro
- Tomilho qt. Borneol
- Palmarosa

Obs.: lembrando que limão é fototóxico, ou seja, pode provocar queimaduras caso haja exposição solar após a aplicação.

No caso da prevenção e combate a problemas respiratórios, eles podem ser utilizados via inalação, difusão atmosférica e ou massagem.

Tranquilizantes:

pau-rosa, camomila romana, mandarina, gerânio rosa, lavanda verdadeira, manjerona verdadeira, néroli, laranja doce, cenoura, petitgrain de laranja amarga, camomila alemã.

Antibacterianos:

ho wood, pau-rosa, limão siciliano, louro, ravintsara, saro, tea tree, tomilho qt. linalol.

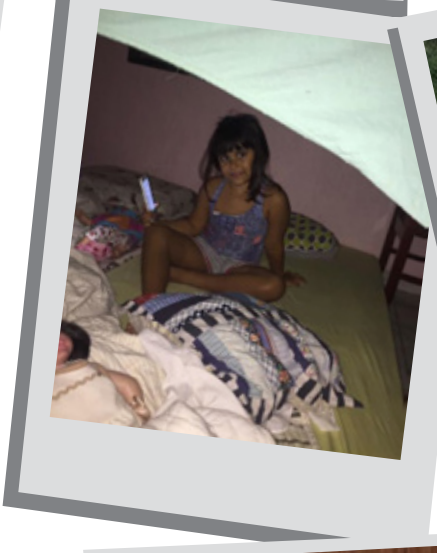
Respiratórios:

eucalipto radiata, ravintsara, saro, louro, ênula doce, niaouli, murta. Antivirais: ravintsara, saro, niaouli, tea tree.

Importante:

as indicações aqui são bem genéricas e precisam ser avaliadas individualmente, sempre levando em consideração a idade, forma de uso, periodicidade e interações medicamentosas.

Fonte: Aromaterapeuta Juliana Sant'Ana

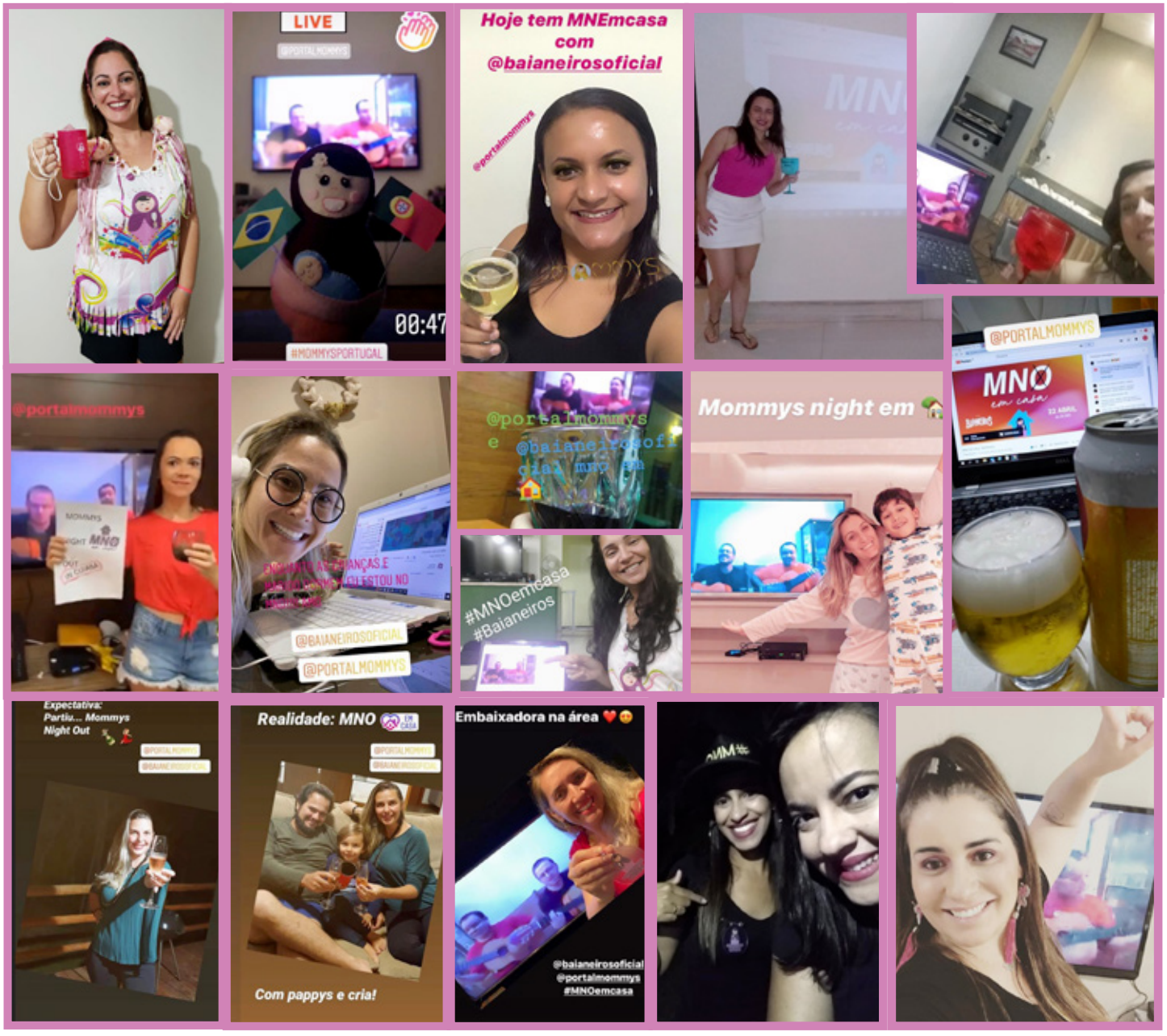


Quer ver seu filho na nossa revista? Poste em suas redes sociais usando a hashtag

#EUNAREVISTA MOMMYS

MNO EM CASA: LIVE COM BAIANEIROS

Data: 22/04/2020. Local: Youtube. Fotos: Postadas pelas Mommys no Instagram



CRISES REVELAM QUEM REALMENTE SOMOS

Por Aninha Ataíde

Você já deve ter notado como as situações de caos revelam sobremaneira os valores de uma pessoa ou instituição. Em meio à pandemia causada pelo coronavírus, sem perceber, observar as reações imediatas diante dos desafios apresentados são uma excelente forma de conhecer alguém. Vamos conversar sobre isso hoje.

Inspiração

Se inspirar tem mais a ver com admirar algo ou alguém, do que fazermos ou nos tornarmos cópias do que ou de quem nos inspiramos, inspiração é o melhor caminho para nos alimentarmos de ideias parecidas com o que acreditamos. Porém, é preciso redobrar o cuidado quando nos percebermos fazendo algo que seja muito próximo à nossa fonte inspiradora. Por que?

Em tempos de crise, a linha entre a inspiração e a cópia tem ficado cada vez mais tênue. Muitas vezes, justificativas equivocadas são usadas para que atitudes questionáveis sejam tomadas. Alguns exemplos são: “preciso proteger minha família”, ou “garantir o sustento dos meus”, ou ainda “o que estou fazendo, aos meus olhos, não é errado, tem até lei que justifica meu argumento”. No entanto, é preciso lembrar que nem tudo que é legal é ético, e nem tudo que é ético é moral.

A relação entre moral, ética e lei pode ser manipulada de acordo com o ponto de vista de quem analisa. Isso abre brechas para interpretações cuja boa-fé é colocada debaixo do tapete.

A existência de argumentos legais, éticos ou morais que justificam atitudes a mim individualmente benéficas, pode fazer com que eu me sinta com permissão para fazer tais escolhas, mesmo que elas possam prejudicar o outro. Afinal de contas, tecnicamente, não estaria fazendo nada de errado.

“Muitas vezes, justificativas equivocadas são usadas para que atitudes questionáveis sejam tomadas. (...) No entanto, é preciso lembrar que nem tudo que é legal é ético, e nem tudo que é ético é moral.”

Acontece que o errado é errado, mesmo que haja margem para interpretação legal, moral e ética. A forma como escolhemos interpretar as coisas, bem como agimos, diz muito mais sobre quem somos e no que acreditamos, do que nossas palavras.

Hoje, mais do que nunca, escolhas individuais têm impacto no coletivo, ressaltando a importância de uma postura correta e que visa o bem comum, tanto na esfera particular quanto na pública.

Precisamos nos lembrar sempre de que, muitas vezes, escolhas individuais que prezam pelo coletivo têm mais impacto positivo, inclusive para nós como indivíduos, do que escolhas que visam nossa satisfação imediata.

Aplicando o princípio aprendido

Vejamos uma ilustração empresarial. O coronavírus evidenciou sobremaneira quem verdadeiramente veste a camisa da empresa, bem como quais empresários se preocupam realmente com seus colaboradores. Diante de uma situação na qual todos são impactados pelas mudanças sociais, a sobrevivência, não só da vida, mas da organização econômica que a mantém, depende diretamente das escolhas feitas por todos.

Colaboradores que mesmo diante de diminuição dos ganhos (de acordo com a Medida Provisória 936, cujo foco é a manutenção do emprego e da renda), se dedicam oferecendo o seu melhor para fazer com que o negócio permaneça funcionando, são um ótimo exemplo disso. Empresários que mesmo com faturamento zerado, permanecem honrando seu compromisso com os colaboradores, fazendo todo o possível para não demitir e nem reduzir salários, são outro grande exemplo de escolha em prol do coletivo.

Ambos poderiam tomar atitudes diferentes, e ainda sim serem “respaldados” por preceitos legais, morais e éticos? Sim. Porém, mesmo chanceladas, suas atitudes continuariam a ser individualistas, portanto, equivocadas. Indo além, tais escolhas são responsáveis por gerar uma bola de neve, que começa pequena

e ao final está enorme, a ponto de engolir e prejudicar a todos.

Reveja suas escolhas

Crises são ótimas oportunidades para mudarmos completamente quem somos. Convido você a repensar todas as suas escolhas no dia a dia. Talvez o que você acredita ser o melhor para sua família no momento, pode causar o colapso de um sistema inteiro no futuro próximo.

Adquira o hábito de avaliar sempre antes de fazer uma escolha, refletindo se você está "flexibilizando" ou interpretando algum preceito de forma a favorecer o que te beneficia em detrimento do outro. Esse hábito tem o poder de mudar o mundo no qual seus filhos vão viver.

Pense nisso!

Aninha Ataíde

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

O QUE VOCÊ PODE FAZER POR SI MESMA E PELO MUNDO NESSE MOMENTO?

Nossa grande ferramenta para atravessar a ponte em busca de manter o equilíbrio e a sanidade é nos agarrarmos ao dia de hoje. Tentar viver com menos planejamentos e controle e traçar prioridades e valores pode te ajudar.

Além disso, é muito importante acalmar nossos corações nesse momento, não fazer projeções catastróficas e pessimistas e controlar o medo exacerbado. Pois, caso contrário, isso poderá te levar à sensação de ansiedade e angústia.

Mantenha também uma rotina saudável e não se esqueça que isso significa ter tempo de qualidade, mesmo que em uma casa cheia. E por mais exaustivo que seja para famílias com muitos membros, tente enxergar sua casa como sua melhor companheira e faça dela o mais confortável possível, com flexibilidade e menos exigência.

E para acalmar seus pensamentos, pratique meditação e yoga. Muitas aulas estão disponíveis na internet, assim como atividades físicas e boas condutas para uma alimentação saudável. Tenha também momentos de conexão com suas crenças e fé.

Lembre-se que agora, mais do que nunca, o melhor a fazer é evitar situações de desgastes e não alimentar diferenças e desavenças. Portanto, pratique a “pazciência” com quem divide a vida com você. Olhe com compaixão, sem banalizar suas relações, trazendo respeito a todas as suas histórias, principalmente as mais próximas.

Cuide do que te é “caro”, pois não tem momento mais propício do que este que estamos vivendo para exercitar a solidariedade.

Daniela Bittar

Psicóloga Familiar, especialista em luto Neonatal e Gestacional. Fundadora do @sentirmulher e co-fundadora do @grupo_colcha e @gamas_grupodeapoio.

UM ANIMAL DE ESTIMAÇÃO

Por Helena Mendes

Hoje é a mamãe da Helena que quer contar sobre a surpresa que fizemos pra ela no início do isolamento social.

Somos mães, e quando um filho quer muito alguma coisa a gente não mede esforços, né?! Mas o que Helena queria era meio impossível: um irmão. Mas esse não era nosso plano e acredito que até então, não era o que Deus tinha reservado pra mim, outro filho.

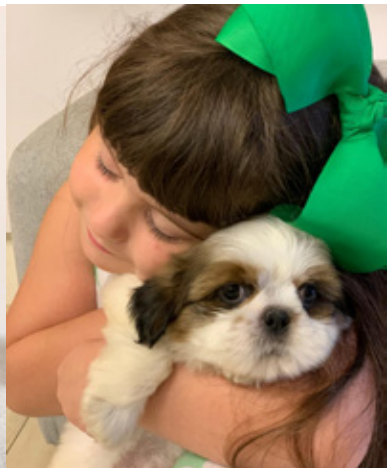
Conversei muito com Helena, expliquei nossas razões e que ela seria única para mamãe e para o papai. Surpreendentemente ela ficou bem e disse: “tudo bem mamãe”. Quando fui procurá-la ela estava no quarto rezando. Sua confiança em Deus fazia com que nada fosse tão impossível assim. Ela explicou para o Papai do céu que sabia que os pais dela não queriam outro filho e que ela gostaria muito de ter um irmão(a) e poderia ser um irmão(a) canino.

Rezou fervorosamente todas as noites e Deus foi amadurecendo essa ideia em nossos corações! Até porque ter um animal de estimação requer cuidado e muito amor, afinal é um filho de quatro patas.

Eu, a princípio, não queria ter um cachorro, porque já tenho um “SRD” (sem raça definida) que quando casei continuou com minha mãe. Não conseguia me ver com outro cachorro. Mas por filho a gente tenta e Deus foi amadurecendo essa ideia no meu coração. Meu marido sempre quis, mas achava que o melhor momento, se fosse dar, seria nas férias dele.

Então fui procurar saber sobre os cachorros e descobri que uma das melhores raças para apartamento e criança seria o Shihtzu, devido ao seu temperamento e porte.

E aí fomos escolher: macho ou fêmea? Helena queria uma fêmea, mas para nossa realidade, mais uma vez, era um



macho que nos cabia. Não contamos pra Helena. Queríamos que esse fosse um momento especial na vida dela e assim fizemos!

Era dia 11 de março (uma semana antes do isolamento começar) e quando ela chegou da escola, colocamos ele numa caixa e entregamos. A reação dela? Única! Ela se calou, ficou muda! Olhava para aquele cachorrinho como se soubesse que papai do céu tinha escutado seu pedido. Não desgrudou mais dele. Colocou o nome de Rafa.

Em seguida veio a quarentena e posso afirmar que Deus age no momento certo mesmo, porque Helena e Rafa são irmãos de coração! Brincam, brigam e se divertem juntos!

Helena entendeu que precisa cuidar dele. O que despertou nela um senso de responsabilidade. No meio de um momento tão delicado e incerto, ver Helena feliz ameniza um pouco tudo o que estamos vivendo com esse isolamento social! Portanto, se você tem dúvida sobre ter ou não um animal de estimação, eu espero que com nossa história você se sinta encorajada a seguir em frente, porque é uma amizade com laços fortes e que só faz bem a todos da casa!

Meu conselho? Tenha um cachorro!

Helena

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

Instagram: @helenamendesoficial

TODOS EM CASA: UMA BELA CHANCE DE SE APROXIMAR DO SEU FILHO ADOLESCENTE!

por Renata Lott e Roberta Senna

Impossível não falar sobre a significativa mudança de rotina imposta a nós todos após o surgimento da covid19. Tal mudança trouxe consigo incômodos, receios e dúvidas a cerca do presente e do futuro. O que fazer com esse monte de sensações e emoções que nos tocam e refletem em nossos familiares?

Falávamos tanto sobre a rotina corrida das famílias, da dificuldade em conciliar horários das refeições, de não conseguir parar e realmente auxiliar o adolescente em suas tarefas escolares e, principalmente, da queixa persistente sobre a distância entre os pais e os adolescentes. Creio que todo esse momento atual (e suas questões) nos traz uma bela chance!

Isso mesmo! A hora é agora! Estamos diante da grande possibilidade de nos reaproximarmos de maneira diferente.

Resgatar uma rotina parecida com a infância dos nossos pais, onde sentavam-se todos à mesa e ali havia oportunidades de diálogo e exposição de opiniões, por exemplo, um momento enriquecedor. Como também o próprio preparo das refeições, em conjunto, que traz a chance de ensinar tanto a arte da colaboração, bem o como é bom sentir-se útil, e isso é extremamente relevante.

Ao longo do dia há uma série de possibilidades de aprendizado nesse contexto, digo isso para os pais e para os adolescentes. Organizem juntos como será a rotina, claro que de forma mais descontraída, se possível com obrigações que se tornem diversão.

Além da colaboração com tarefas da casa, é importante reativar os jogos e brincadeiras. Lembram da Adedanha? Do baralho? Dos jogos de tabuleiro?

Reencontrem também as fotos impressas, aquelas mais antigas e contem histórias sobre os momentos retratados.

“Falávamos tanto sobre a rotina corrida das famílias, da dificuldade em conciliar horários das refeições, de não conseguir parar e realmente auxiliar o adolescente em suas tarefas escolares e, principalmente, da queixa persistente sobre a distância entre os pais e os adolescentes. Creio que todo esse momento atual (e suas questões) nos traz uma bela chance!”

Busquem juntos plataformas para fazer exercícios físicos em casa. Escutem música... Cada hora um escolhe! Sem críticas ao gosto musical de ninguém.
Falem sobre vocês, pais!

A maioria das escolas buscaram rapidamente enviar tarefas e conteúdos online, o que é ótimo. Porém, é preciso acompanhar como o adolescente tem se organizado diante disso e ajudá-lo a se manter motivado, é a chance de sentar e perceber claramente como ele está diante do aprendizado.

Também estejam sensíveis ao que se passa com o adolescente. Observem com calma como ele tem enfrentado toda essa mudança. Afinal, estão impedidos de encontrar amigos, ir a eventos e com o gasto de energia diminuído. Corre -se o risco de vê-los entediados ou até mesmo mais explosivos.

Os pais também passam por isso, porém são maduros e devem guiar tudo de uma maneira mais suave e criativa possível, pois são a grande referência.

Vale ressaltar, que caso algum membro da família esteja emocionalmente mais afetado, é ideal buscar ajuda profissional, atualmente, por atendimento online.

Esse isolamento dá a enorme chance de aprender e ensinar sobre como lidar com a crise, com o imprevisto, com a frustração. E os jovens precisam dessa referência. É urgente!

Então, deixo a reflexão: qual a mensagem vocês pais estão passando para seus filhos nesse momento de crise?

Renata Lott e Roberta Senna

Psicólogas, especialistas 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. Orientação de pais. Atendimento online (renatalottm@gmail.com e robvarela@bol.com.br).

ACONTECEU NO MOMMYS DURANTE A QUARENTENA

O cenário é de pandemia do novo Coronavírus, em que recomenda-se evitar ao máximo o contato social. São informações novas, medidas preventivas que nunca tivemos que tomar e rotinas bastante diferenciadas daquelas que estamos acostumadas. Diante de tantas incertezas impostas por esse momento, foi necessário se readaptar e colocar em prática algumas ações que pudessem fazer a diferença na vida de todas as Mommys.

Para isso, foi fixado no grupo do *facebook* um post Mosaico, para que todas as informações relativas ao COVID19 ficassem concentradas em um único lugar. Nesse post, foi disponibilizado um suporte para as mães empreendedoras, além de indicação de serviços de delivery; dicas de entretenimento e relaxamento; orações e ainda uma checagem de fake news.

Através do Mommys de mãos dadas foi possível conectar as mommys que precisavam de ajuda com aquelas que podiam e queriam ajudar. Além dessa ação de amadrinhamento, foram realizadas outras inúmeras ações durante a quarentena e várias famílias puderam ser ajudadas.

Também foi feita uma campanha nas redes sociais para reforçar a importância de ficar em casa. E, no *Instagram*, apoiamos as mães empreendedoras divulgando seus negócios. Além disso, as mommys puderam curtir várias *lives* que

A mommy Lívia Dutra ensinando uma receita em sua live, dentro do grupo.

Entrega de enxoval feita pelo projeto Mommys de Mãos dadas

rolaram dentro do grupo durante todo esse período, com assuntos dos mais variados, desde aulas de yoga e relaxamento a dicas de como lidar com a ansiedade durante o isolamento social.

E para espalhar bons sentimentos, foi realizado o "Amigo Secreto da Positividade", no qual as mommys foram convidadas a usar e abusar da criatividade para enviar uma mensagem positiva para sua amiga oculta. E o resultado foi incrível!

Ainda não podemos prever quando iremos nos encontrar pessoalmente. Mas enquanto esse dia não chega, seguimos preparando muitas atrações online para vocês e confiantes de que tudo vai passar.

Presente virtual recebido por Fabiana Cristina, de sua mommy oculta Andreza Lopes.

Entrega de 55 cestas básicas para alunos de uma escola estadual, através do Mommys de Mãos dadas.

RANA ADONAI

FAMÍLIA É: família é nossa raiz, a nossa base. É amor, é união e é o que nos move para sermos melhor.

AMIGOS SÃO: essenciais. Ao menos um você precisa ter para dividir suas alegrias, angústias... Ter um amigo de verdade é a certeza que nunca estará sozinho.

DEFEITOS: Tenho vários (rs)! Sou impaciente, desorganizada, às vezes falo demais, sou um pouco entrona, gosto de opinar em tudo.

QUALIDADES: sou bem humorada, "pau pra toda obra" sempre, e o mais importante: tenho a facilidade de me colocar sempre no lugar do outro. E isso me faz ser uma pessoa que vive para fazer o bem, sem olhar a quem.

NUNCA VOU ESQUECER: do horário! Sou neurótica com horário!

ADORO IR: viajar, viajar e viajar.

PARA FICAR MAIS BELA: "tô" precisando malhar mais. Jesus! Esse negócio de biotipo é uma droga!!! (Rs)

COMERIA TODOS OS DIAS: açaí, costelinha. Só coisa light!

NÃO FALTA NA BOLSA: cartão de débito e bagunça!

SER MOMMY É: Ahhh... O mommys é uma extensão da minha casa, onde me encontro, tiro minhas dúvidas, conto meus anseios, dou risadas... Ali encontro apoio para todas as ações que proponho realizar! Ser mommys é um presente da vida!

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

REVISTA

MOMMYS

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:
mommys@portalmommys.com.br