REVISTA MOMMYS

TUDO SOBRE O UNIVERSO MATERNO E INFANTIL - ED.26 - MAIO / JUN 2020

*Danielle Ribeiro e família, ainda mais juntos durante o período de isolamento.*

# CORONAVÍRUS X CRIANÇAS

## A NOVA REALIDADE FAMILIAR

Um período de redescoberta da família

- ENTREVISTA: O isolamento e seus impactos nos relacionamentos conjugais
- TEMPO DE CELEBRAR: A nova realidade das festas infantis
- ADOLESCÊNCIA NA REAL: Namoro em tempos de pandemia

# EXPEDIENTE

**Diretora Executiva:**

Mariana Bicalho
mariana@portalmommys.com.br

**Editora e Jornalista Responsável:**

Eliane Ribeiro
revista@portalmommys.com.br

**Projeto Gráfico e Diagramação:**

Fabiana Cristina
fabiana@adgerais.com.br

**Foto capa:**

Acervo Pessoal Danielle Ribeiro

**Colaboradores dessa Edição:**

Aninha Ataíde
Carolina Ratton
Fernanda Betti
Gabi Paína
Hatanne Sardagna
Helena Mendes
Lan Apolinário
Malu Reis
Roberta Senna
Renata Lott
Vanessa Jareno

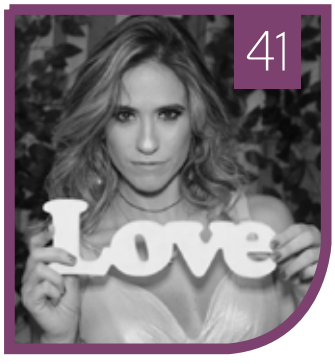
**Fale com a revista:**

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 3
Cartas 4
Entrevista: Casais em isolamento 5
Palavras que alimentam 12
Universo do Brincar 15
Capa: Coronavírus x Crianças 18
Pedacinhos das Mommys 25
Tempo de Celebrar 26
Dicas das Mommys 29
Nossas Dicas de Filmes e Séries 33
Brincar com estilo 35
Adolescência na Real 37
Aconteceu no Mommys 39
Perfil Mommy 41



# EDITORIAL

Mais uma edição durante o isolamento... Ainda estamos aprendendo a lidar com a rotina e a nova realidade trazida pela pandemia.

E a nossa edição traz muitos olhares acerca dessa "nova vida". Nossa minicolunista nos fala da importância de aprendermos sobre sentimentos. E esse pode ser um bom momento para falarmos mais disso com os nossos filhos.

Trazemos também um novo olhar para as comemorações. E no Aconteceu no Mommys, um lindo exemplo de como a união e solidariedade tem mudado vidas.

No perfil mommys, vocês vão conhecer melhor a mommy plena, campeã de audiência nas Lives do grupo: Vanessa Jareno.

Um beijo,

**MARIANA BICALHO**

Parabéns, mais uma vez, pelo artigo na Revista Mommys Hatanne Sardagna! Já sou sua fã não é de agora mas, hoje, suas palavras me arrancaram lágrimas dos olhos!

Obrigada por me mostrar, através de suas palavras tão bem escolhidas, tão bem colocadas, aquilo que eu, cansada, não percebo! Abraço de urso!

Chris Pádua

Aqui em casa usamos muito os óleos essenciais e há um tempo não compro remédio!

Tatiana Volponi

---

Adoro! Uso óleo essencial pra tudo! Percebo a diferença, principalmente nas crianças

Brena Medeiros

---

Aromaterapia é vida!! Por aqui filho de 6 anos e bebêzinha de 1 nunca usaram nem antibiótico. Usamos somente aromaterapia e homeopatia! Hoje mesmo consultei minha terapeuta para uma situação da bebê.

Amanda Viana Marques

---

Chorei litros com a Hatanne. Lindo o que ela escreveu. Amei.

Valéria Canêdo

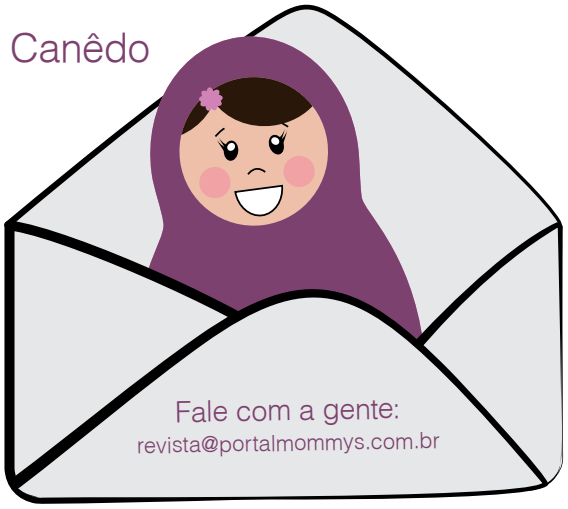


Foto: Freepik

# CASAIS EM ISOLAMENTO: DESAFIOS E POSSIBILIDADES DA VIDA A DOIS

*Em entrevista à Revista Mommys, a psicóloga Carolina Ratton, que é especialista em atendimento sistêmico de casais e famílias, fala um pouco mais sobre os desafios da relação conjugal durante o isolamento e sobre como ressignificar esse momento. Confira a seguir:*

**Na sua opinião, quais são os reflexos provocados pelo isolamento social nas relações conjugais?**

Ocorreram mudanças muito intensas e rápidas nas relações pessoais, no trabalho, no lazer, na percepção de tempo e espaço e em todas as necessidades de adaptação individual e coletiva, provenientes da importante medida de isolamento adotada para reduzir a velocidade de contágio e não sobrecarregar os sistemas de saúde.

Lidar com vários fatores estressores internos e externos oriundos da pandemia e das medidas sanitárias adotadas é um desafio irrefutável. O medo da contaminação, a insegurança financeira, o desemprego ou falência em potencial, a redução dos contatos sociais, o gerenciamento de tantas tarefas no mesmo ambiente, os cuidados extra de higienização, a necessidade de manter a individualidade, de lidar com a possibilidade de adoecimento, do rápido processo de adaptação diário, o convívio muito mais intenso com o cônjuge (24/7 para muitos) ou, por vezes, a necessidade de não conviver com ele (como acontece com alguns profissionais, especialmente da área de saúde), a rotina doméstica e escolar (quando possuem filhos) ou mesmo a total incerteza quanto ao futuro. Esses e tantos outros fatores podem gerar ansiedade e grande pressão sobre o casal, que pode sair fortalecido ou rompido, de acordo com a resiliência da relação. Quem poderia imaginar que tudo isso invadiria as nossas vidas sem pedir licença e já reivindicando tanto de nós?

O mais conhecido e divulgado reflexo provocado pela pandemia nas relações conjugais em todo o mundo é a elevação dos casos de divórcio, como já ocorrido em outras épocas com outras epidemias. Mas os principais reflexos, em geral, não tem sua origem no tempo da pandemia e sim nos conflitos já pré-existentes. Os relacionamentos que já estavam instáveis ou desconfortáveis sofrem mais com a pressão dos fatores estressores. Se até agora um casal lidava com mágoas, vícios, divergências, dificuldade de comunicação escapando da situação, agora o conflito contínuo fica quase inevitável.

Enfim, a quase impossibilidade de fugir das dores, das frustrações, das limitações de si e do outro e, principalmente a própria inabilidade para lidar com os problemas, sejam atuais ou passados, se torna mais acentuada.

Contudo, a boa notícia é que a potencialidade dos relacionamentos conjugais se tornarem melhores e mais satisfatórios também aumenta. A oportunidade para os ajustamentos, as reflexões e ações sobre os problemas e situações é tão real quanto a pandemia em si. Os conflitos podem apontar para algo ruim ou para oportunidade de crescimento. Ou seja, o evidenciamento dos pontos positivos e a desenvolver de cada um e no casal pode tornar a relação mais empática. Sempre que conseguimos compreender (o que não significa concordar) o ponto de vista do outro, criamos conexões emocionais que geram mais intimidade e proximidade.

**Você acredita que a quarentena pode potencializar os problemas conjugais e familiares? Por que?**

Muuuito!!! Não há metro quadrado suficiente para lidar com tantos desafios!

(rsrs). Pesquisas demonstram o quanto os desastres naturais podem destacar pontos fortes dos relacionamentos conjugais e familiares, assim como expor e potencializar problemas.

Antes era possível minimizar as tensões quando um ou outro (ou ambos) saíam para trabalhar, para participar de funções sociais como ir à igreja, à academia ou visitar alguém, por exemplo. O distanciamento temporário do cônjuge ou familiar aliviava, adiava ou até eliminava a necessidade de ter que lidar com várias situações por vezes problemáticas.

Com a pandemia e todas as mudanças que ela trouxe, uma "lupa de aumento" se encaixa nos olhos humanos, evidenciando hábitos ou características que vão da passividade à combatividade, do ruído do outro ao mastigar à maneira de colocar os itens na geladeira, do vício que passava ileso na rotina ao elevado consumo de sabão. Conviver tão intensamente com as particularidades do outro pode incomodar, gerar problemas ou trazer à tona questões que estavam "esquecidas", "varridas para debaixo do tapete".

O acúmulo de mágoas não resolvidas pode transformar uma chuva branda em uma tempestade.

**Quais comportamentos ou hábitos do casal podem provocar brigas durante o isolamento? E o que pode ser feito para evitar esses conflitos?**

É um momento delicado, mesmo que bem enfrentado por alguns casais. Cada pessoa reage ao momento de maneira diferente e isso precisa ser percebido e respeitado. Tentar decifrar os pensamentos do outro, falar ou fazer coisas que dão "pistas" ao invés de falar das próprias necessidades e expectativas pode ser maléfico.

Também é importante observar o que o cônjuge está fazendo ou se esforçando para fazer bem e manifestar o apreço e reconhecimento. Respeitar os limites invisíveis, por exemplo, perguntando se é um bom momento para falar ou fazer algo ao invés de se intrometer nos pensamentos ou atividades do outro. Reconhecer e acolher em si e no outro as necessidades individuais como a de ter um tempo livre a sós, bem como outro tempo para ficarem juntos.

Ser mais curioso do que furioso, ou seja, perguntar e ouvir realmente a resposta antes de cobrar pode evitar muitos conflitos. Portanto, escolher suas batalhas e procurar não RE-agir a tudo que incomoda pode evitar muitos conflitos desnecessários.

**E como o casal pode transformar os desafios da nova rotina em oportunidade para redescobrir afinidades da vida a dois?**

Identificar os próprios sentimentos e nomeá-los é um aprendizado importante em qualquer época, e mais ainda nesse momento de isolamento. A maioria das pessoas acredita que conhece bem a si próprio e aos seus sentimentos, mas sempre há como aprimorar a educação emocional. Para alguns casais conversar sobre os sentimentos é sinônimo da famosa DR (discutir a relação) ou de brigas. Contudo, falar o que está sentindo no momento oportuno, respeitando as condições emocionais do outro, de maneira leve e serena e sem buscar culpados é fundamental. Para outros casais já pode ser uma boa estratégia evitar assuntos conflituosos

O amor conjugal é mais do que um sentimento, é uma escolha, uma decisão. É constituído pelo cuidado, pelo apego, pelo romantismo sexual, pela amizade, pela cooperação, pelas afinidades e tantos outros aspectos. Sendo assim, é necessário ser intencional no cuidado, nos gestos e na manifestação da afetividade. Se preocupe com as emoções do outro. Procure agradecer, fazer coisas que o outro goste, propor um filme, preparar juntos uma refeição. Enfim, realizar intencionalmente atividades que trazem um significado especial às interações.

**É possível manter a vida sexual ativa e prazerosa durante este período? Como?**

Invista tempo nisso, é um ótimo medicamento! Assim como fazer atividade física pode requerer um esforço maior e até um planejamento, a vida sexual também precisa de regularidade e, muitas vezes, se aventurar juntos na busca para sair da rotina é importante para a conexão do casal. Sair do pijama, se vestir e arrumar é uma forma importante de autocuidado que também reflete na sexualidade.

Estudos apontam que uma vida sexualmente ativa aumenta os níveis de um importante anticorpo responsável pela proteção do organismo em quadros de gripes, resfriados e infecções. Pronto, essa informação já poderia ser suficiente, certo?! Mas sabemos que sexo também é comunicação emocional, portanto, diálogo, autoconhecimento e conhecimento do outro é essencial.

Namorar, abraçar, oferecer uma massagem, criar momentos especiais, cooperar e trocar gentilezas ao longo dos dias pode ser extremamente sedutor. Além de aliviar tensões, dores e dar a sensação de prazer, a intimidade sexual trás proximidade.

**Temos visto alguns estudos e pesquisas que apontam para o aumento do fim de relacionamentos e até mesmo do número de pedidos de divórcios neste período. Quais dicas você dá aos casais para minimizar o desgaste causado pelo isolamento?**

Não é hora de apontar erros, ao contrário, o momento pede empatia e acolhimento. Os problemas são reais e procurar maneiras de se apoiar e também apoiar quem está no convívio é fundamental. Uma honesta "trégua" pode fazer muito bem aos casais. Combinados honestos de convívio e sobrevivência são bem-vindos e requerem coragem.

Se for possível separar um tempo para fazerem algo prazeroso juntos, ótimo. Se não for possível, essa realidade também precisa ser aceita com leveza, solidariedade e tolerância, atitudes práticas importantes nessa nova rotina.

**A quarentena também revelou uma triste realidade: o aumento nos casos de violência doméstica contra mulheres. Qual orientação você dá às vítimas?**

Pandemias anteriores a essa também revelaram o aumento no índice de violência em geral e especialmente nos grupos considerados mais vulneráveis, como crianças, mulheres, idosos, por exemplo. Em geral, a elevação desses índices também estão relacionados à elevação do consumo de álcool e outras substâncias. Contudo, mesmo na ausência do consumo de substâncias, a tensão do momento por si só já pode fazer emergir a violência, que antes possivelmente estava latente.

Perceber a intensificação dos conflitos,

**"Não é hora de apontar erros, ao contrário, o momento pede empatia e acolhimento. Os problemas são reais e procurar maneiras de se apoiar e também apoiar quem está no convívio é fundamental. "**

agressões verbais e xingamentos é importante para interromper uma discussão de maneira respeitosa. Procurar se acalmar e permitir que o outro se acalme. Saia do "ringue de luta". É necessário buscar ajuda de pessoas de confiança e manter um acompanhamento de terceiros para tomar boas decisões, se tratarem e evitar problemas maiores.

**Qual a importância de um acompanhamento psicológico nesse momento e como ele pode ajudar os casais a enfrentarem esse momento?**

Com o tempo, os cônjuges passam a acreditar que sabem tudo sobre como o outro é, o que gosta, o que sente. Mas quando investigamos as expectativas

e sentimentos dos casais fica nítido o quanto não sabem o que querem ou o que sentem. Então, invista tempo no seu casamento, na construção de pontes de diálogo e desconstrução dos campos de guerra.

O acompanhamento psicológico é fundamental sempre que houver sofrimento ou sentirem necessidade de ajuda. O acompanhamento psicológico contribui na construção de um ambiente seguro para que os corações se abram e o caminho da comunicação assertiva seja construído. No processo terapêutico é possível identificar e criar soluções a partir das situações enfrentadas.

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

Bom humor é fundamental na vida de qualquer um, de qualquer idade! Então, lembre-se de se divertir! Você é a principal responsável pelo seu sentimento de bem-estar emocional, físico e espiritual. Estando abastecida nessas três áreas é possível cuidar do outro também. Não hesite em procurar ajuda e, mesmo que já tenha feito terapia, tente novamente ou com outro profissional, se necessário.

Não desista!

Carolina Ratton Moraes

@carolina_ratton_moraes

Psicóloga em BH e no mundo on-line de jovens, casais, famílias, idosos e grupos terapêuticos. Especializada em Atendimento Sistêmico de Casais e Famílias. Membro da equipe Sentir Mulher (@sentirmulher).

# 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 Virgínia Campos Dalmaso
CRMMG 58944

# ENQUANTO TUDO ISSO NÃO ACABA

por Hatanne Sardagna

Pandemia, dia não-sei-qual pois parei de contar. Como contar os dias, sem saber quantos dias faltam?

O ano passa, já estamos em junho, mas não sei o que aconteceu com os meses de abril e maio. Começamos março com uma vida normal (eu comprei passagens para um feriado na Bahia) e terminamos fechados em casa com medo até do carteiro.

O que veio a seguir foi um misto de "o que está acontecendo" com "isso não pode ser real", enquanto o papel higiênico e o álcool gel do mercado acabavam.

Quem pode e consegue se mantém em distanciamento social. As famílias estão longe, crianças pequenas tendo aula online e a humanidade torce por uma vacina que parece distante.

Nos enchemos de esperança ao mesmo tempo que somos colocados frente a frente com todas as nossas escolhas de vida: casamento, número de filhos, emprego, lugar onde moramos. Isso tudo esfregado na nossa cara de forma nada gentil, como se a vida dissesse: agora veio a conta; você consegue pagar? Você aguenta ser tão humano assim?

As notícias na TV são as piores possíveis, então eu desliguei. No pouco tempo que me sobra entre trabalho remoto, tarefas domésticas e aulas online, procuro ver coisas mais leves e notícias boas. Sabe, ainda existem coisas boas acontecendo por aí.

Apesar disso, não dá para ficar completamente alienada, então, muitas vezes eu choro. Choro porque é tudo muito pesado e a gente transborda. Choro, choro e rezo. Peço a Deus perdão, peço força, peço saúde. E choro um pouco mais.

Eu queria falar que tudo vai ficar bem, mas sei que ainda tem muita coisa para

acontecer antes que isso acabe. Eu também sei que não é fácil acordar e sentir que o dia se repete indefinidamente, todo dia a mesma coisa, todo dia uma cura que não vem.

Mas nós, mães, somos bastante experientes em praticar um mantra muito especial e muito verdadeiro: vai passar...

Isso tudo, isso que hoje nos entristece e nos prende, isso que nos assusta e nos dá medo, isso também VAI PASSAR.

Tenham fé. E fiquem firmes!

**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!

# SOBRE ERROS

por Malu Reis

“Não sobe aí que você cai” , “se jogar vai quebrar” , “não corre para não tropeçar”, “assim vai machucar” e tantas outras frases tão comuns de serem escutadas e repetidas sem uma análise consciente para as crianças.  Será que elas realmente têm espaço e oportunidade para sentir as consequências do seus atos?

Lógico que não deixo Liz se expor em casos extremos: atravessar a rua sozinha, ficar em parapeitos de lugares altos sem proteção, objetos cortantes sendo manipulados enquanto ela anda ou corre por aí. Mas em situações não tão extremas assim, ela tem a oportunidade de lidar com as consequências de suas escolhas, e acredito que isso a faz mais consciente de seu corpo e de suas atitudes.

Quando estava começando a andar, Liz já queria correr. Pedia para ela ir devagar enquanto descia gargalhando a rua de casa e, invariavelmente, caía e ralava o joelho. Eu abaixava ao seu lado, perguntava se precisava de ajuda, se tinha se machucado. Quando ela queria, pegava-a no colo, abraçava e explicava: “Você caiu e se machucou porque correu. Na descida, você ainda precisa ou ir mais devagar ou dar a mão para mamãe”.

Inseri vidro em sua vida com menos de um ano, quando ela já manipulava bem objetos de plástico e de metal. Expliquei que vidro era frágil, que quebrava se caísse e que ela tinha que ser gentil com o objeto, segurando-o com as duas mãos.

Falei firme, de uma maneira clara, com poucas palavras e orientando-a. Ela, que finalmente pôde manusear por si aqueles elementos que tanto queria, foi cuidadosa. Mas enquanto brincava, molhou a mão, o vidro caiu e quebrou. Afastei-a e expliquei novamente: “Vidro quebra quando cai. Agora a mamãe vai limpar pois pode cortar, e teremos que brincar com outra coisa”. E deixei-a assistindo

*Foto: Acervo Pessoal*

enquanto eu limpava. Por alguns dias qualquer copo de vidro visto por ela era motivo de uma cara séria e uma exclamação: "quebrou"!

A criança para aprender, erra. E para conseguir errar é essencial pararmos de intervir o tempo todo. É mais produtivo respirar fundo e preparar nosso pensamento para uma acolhida assertiva, do que um "eu te avisei", que não a leva a lugar algum, nem a ensina nada sobre si própria. Precisamos deixá-la assumir as consequências de seus atos, para que sua vida não vire uma série de avisos e de cuidados dos outros para com ela, sem que a criança pense a respeito destes. Necessitamos, com urgência, refletir sobre coragem, ousadia, criatividade quando a limitamos ou inserimos medo e orientações o tempo todo.

Ao meu ver, o trabalho árduo é muito maior em nós, cuidadores, do que na criança. A consciência das suas limitações e desenvolvimento infantil têm que andar de mãos dadas com nosso trabalho diário de empatia, paciência e respeito ao próximo – seja ele grande ou pequeno.

E digo mais: acho uma oportunidade estar junto dela quando erra. Posso abraçar, acolher e depois ensinar a levantar.

Ofereço a oportunidade de tentar novamente e, se quiser, se aventura de novo. Ensinamos resiliência não quando não deixamos errar, mas quando permitimos nossos filhos a persistirem. E isso é um presente.

**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!

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

# ISOLAMENTO SOCIAL COM CRIANÇAS: UM PERÍODO DE REDESCOBERTA DA FAMÍLIA

A pandemia do novo coronavírus trouxe mudanças significativas para o dia a dia das famílias, que tiveram que se reorganizar e buscar outras formas de lidar com este cenário. Se por um lado o distanciamento social implicou na redução da rede de apoio e no acúmulo ainda maior de funções, por outro, possibilitou maior convívio e interação familiar. No entanto, achar o equilíbrio entre o emocional, o isolamento e a convivência tem sido um dos grandes desafios enfrentados pelas famílias neste período.

Segundo a psicóloga e *coach* infantil Carol Steinbruch, mesmo diante deste cenário, é possível sim encontrar esse equilíbrio. Para isso, é importante que haja uma redivisão de papéis e responsabilidades, levando em conta o novo contexto. “Cada família vive uma realidade e tem suas particularidades. Portanto, é preciso aprender a priorizar, estabelecer acordos e regras de convivência, dividir as responsabilidades e diminuir as expectativas, tendo a consciência de que não será possível, muitas vezes,

fazer tudo da forma que gostaríamos e tudo bem". Além disso, Carol afirma que momentos de lazer e interação familiar também são essenciais para o equilíbrio emocional de todos neste momento.

Na casa de Vanessa Calaes, mãe de Larissa e Letícia, as estratégias para driblar os desafios do isolamento e manter uma convivência familiar harmoniosa vão desde muitas brincadeiras com as filhas no quintal, à chamadas de vídeos diárias para os parentes e festas da família no final de semana. "Estamos fazendo chamadas de vídeo para os avós, bisavós, tios, primos e amigos durante a semana e tem sido muito positivo. Nos fins de semana, fazemos a 'nossa festa' e as meninas amam! Colocamos músicas, dançamos e elas dormem um pouco mais tarde. E ainda sobra um tempinho para eu e meu marido jantarmos com calma", diz Vanessa.

*Larissa e Letícia brincam muito no quintal*

Carol Steinbruch afirma, ainda, que manter uma rotina, mesmo estando o tempo todo dentro de casa, também é fundamental neste período. "Ter horário para acordar, para fazer as refeições e dormir, por exemplo, contribui para o bem-estar e ajuda a prevenir o surgimento de sintomas relacionados à ansiedade e ao estresse. Contudo, vale ressaltar que no momento que estamos vivendo, é necessário também sermos flexíveis", completa a psicóloga.

## E o que fazer para entreter as crianças em casa?

Em famílias com filhos pequenos, outra tarefa que tem se tornado cada vez mais difícil para os pais durante o isolamento, tem sido a de ocupar o tempo das crianças. A boa notícia é que mesmo dentro de casa é possível realizar atividades lúdicas, brincar com os pequenos e fazer com que eles gastem energia.

De acordo com a psicopedagoga e fonoaudióloga Fernanda Fagundes, o segredo é você conhecer bem a sua criança e saber do que ela gosta, pois, a partir daí, fica mais fácil entretê-la. E são várias as possibilidades de brincadeiras, dentre elas: "lego, esconde-esconde, casinha, amarelinha, massinha caseira, faz de conta, jogar jogos, baralho ou construir coisas com papelão", diz Fernanda. Ela destaca, ainda, que "o brincar traz inúmeros benefícios para a criança, pois

além de fortalecer o vínculo entre os familiares, melhora o raciocínio, a socialização e incentiva a pró-atividade".

E quando o assunto é brincar dentro de casa, as possibilidades são infinitas na casa de Rachel Magalhães, mãe de Vicente. "Minha estratégia por aqui tem sido alternar atividades que requerem esforço físico, com as que demandam esforço mental. Por exemplo, sempre após Vicente brincar de esconde-esconde conosco, eu o estimulo a desenhar, pintar ou montar um quebra-cabeça. Tenho utilizado também muitos brinquedos não estruturados, que, na minha opinião, o tempo é gasto com mais qualidade, já que a criança constrói brincando e exercita a criatividade", afirma Rachel.

*Vicente, filho de Rachel, com seus blocos de montar*

Criatividade também não falta na casa de Vanessa Calaes, que distrai as duas filhas com muitas brincadeiras ao longo do dia, como pular corda, escolinha "rouba-monte" e dança, e também com festas produzidas e decoradas por elas. "Toda sexta é dia da 'nossa festa'. Fazemos isso desde o início do isolamento, então as meninas contam os dias para chegar sexta. Nesse período, já teve também o aniversário da minha filha mais velha, e fizemos uma festinha com tudo que ela ama. Além da festa junina, que aconteceu no mesmo dia que seria a da escola. Com direito à decoração, pescaria, boca do palhaço, prendas e comidinhas típicas. Minhas filhas amaram e entraram no clima e, por conta delas, fizeram uma apresentação de quadrilha. Foi um dia delicioso!", relembra Vanessa.

*Vanessa Calaes na festa junina da família*

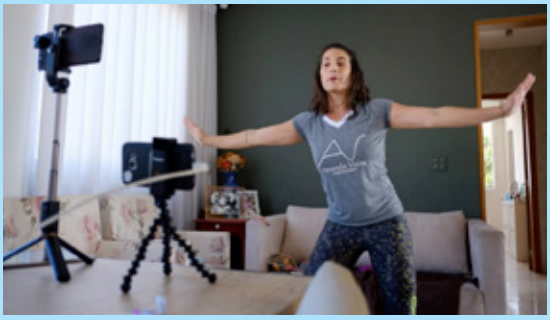
E uma boa alternativa para quando a imaginação se esgotar, é envolver os filhos nas atividades domésticas. E tanto na casa de Rachel Magalhães, quanto na de Vanessa, isso já acontece. Rachel conta que seu filho adora ajudar e participa da preparação de alimentos e também da arrumação de roupas e de camas. Já Vanessa, diz que suas filhas gostam muito de cozinhar e sempre ajudam no preparo de bolos, pães de queijo, pão caseiro e cookies. Para a psicóloga Carol Steinbruch, isso é muito importante, pois ajuda as crianças a desenvolverem senso de responsabilidade, autonomia e autoconfiança. “Geralmente, as crianças adoram ajudar os pais, sentem-se importantes e capazes”, completa.

*Vicente gosta de ajudar nas tarefas domésticas*

E para quem pensa que as crianças precisam estar entretidas o tempo todo, Carol traz um alerta: “em geral, os pais se veem na obrigação de manter os filhos entretidos, como se sentir tédio fosse ruim ou prejudicial. Porém, essa ideia precisa ser desconstruída e olhada por outra perspectiva. O tédio pode ser muito positivo, pois possibilita a criança a exercitar e desenvolver a capacidade de criar, imaginar, inventar, descobrir, experimentar e buscar novas soluções. Quando a ajudamos a lidar de forma positiva com o tédio, estamos encorajando-a a se conhecer melhor, a descobrir suas aptidões e o que lhe desperta curiosidade. Ou seja, estamos contribuindo para um maior conhecimento de si mesma”, afirma a psicóloga.

E uma dica que Dani Ribeiro, mãe de Cauã, Ian, Fefê e Caio, dá para os pais nesses momentos em que a criança não sabe o que fazer é construir o “Pote do tédio”. Para fazer, você vai precisar de “palitinhos de picolé ou papeizinhos, canetinhas e um pote. Junto com seu filho, você escreve ‘coisas para fazer quando ele acha que não tem nada para fazer’. Pode ser regar plantas; contar quantas formiguinhas têm na casa, brincar com o cachorro, etc. E o mais legal é que isso também vira uma brincadeira e surgem opções muito engraçadas”, conta Dani.

# CRIANÇA EM MOVIMENTO



E foi pensando em gastar a energia da criançada durante essa quarentena, que surgiu a ideia do projeto “Criança em ação”, de Amanda Vieira. Através de aulas online, com duração de 20 a 30 minutos, ela trabalha atividades funcionais para crianças de 7 a 11 anos, de forma recreativa e divertida. “A ideia é justamente levar a atividade física para dentro de casa, principalmente neste momento em que estamos todos confinados, com mil afazeres e com rotinas bem diferentes. Os exercícios são todos pensados para a criança e nele trabalhamos a lateralidade, coordenação motora, consciência corporal, concentração, equilíbrio, postura e movimentação do corpo como um todo”, destaca Amanda.

# APRENDENDO DE UM JEITO DIVERTIDO

Outro projeto que surgiu durante o período de isolamento social foi o de Patrícia Cunha. Ela conta que ao ajudar o filho Rafael no dever de casa, gravou um vídeo com ele como forma de incentivo e postou em suas redes sociais. O que não esperava, é que o vídeo faria tanto sucesso e que receberia várias mensagens de outras mães dizendo como o conteúdo ajudou nos estudos de seus filhos.

A partir disso, começou a gravar mais vídeos explorando algumas atividades que pudessem apoiar as mães durante os estudos com os filhos. “Meu objetivo é levar ciência, ativar a curiosidade científica e divertir as crianças e os adultos também. E, ao mesmo tempo, ajudar as mães nesse processo de ensino domiciliar em que estamos inseridos. De forma lúdica, é possível ‘ver’, experimentar, testar, sentir, descobrir os efeitos de uma experiência científica, quase como se fosse uma brincadeira de mágica. Eu mesma me divirto e aproveito esses momentos junto com os filhos, além de proporcionar conhecimento e inspirá-los com brincadeiras de ciências”, relata Patrícia.

E para os pais e filhos que adoram fazer uma experiência juntos, Patrícia deixa a dica de uma que faz muito sucesso:

**A dança das cores**

Para esta brincadeira-experiência você vai precisar de:

Um prato raso grande, leite, corante de alimento (várias cores), detergente de cozinha e cotonete.

Coloque um pouco de leite no prato e pingue gotas de corante de alimento, deixando uma cor bem longe da outra (eu faço com três cores para ficar bem colorida, mas você pode fazer como achar melhor. Usamos verde, amarelo e vermelho).

Pegue o cotonete e mergulhe uma das pontas do algodão em um pouco de detergente. Conte até três e coloque o cotonete bem na vertical no prato, sobre as tintas, sem balançar. Apenas coloque o cotonete. Você vai ver que lindo será a dança das tintas! Continue colocando o cotonete com detergente para mais dança!

*Foto: freepik.com*

# CRIANÇAS E TELAS

No cenário atual, com crianças mais tempo em casa, sem escola e pais com acúmulo de funções, naturalmente, o uso de telas durante o dia aumentou em muitos lares. Muitas crianças estão vivendo uma vida muito mais digitalizada em frente aos computadores, smartphones, tablets e televisores, uma vez que os dispositivos digitais transformaram-se em ferramentas para educação à distancia, meio de socialização com familiares e amigos e entretenimento.

Mas mesmo assim, é importante manter um equilíbrio entre a vida online e a offilne, é o que diz a oftalmologista Fernanda Santos. Que dá também as seguintes orientações sobre o tema:

Atividades em tela em que a criança tem uma interação real com outra pessoa, seja a professora na aula online, seja a avó na chamada de vídeo, não contam como tempo de tela. Pois essa interação dá segurança à criança e permite que ela desenvolva a sua capacidade de se comunicar, esperar, ser gentil e afetuosa, além de apenas ver.

Já nos jogos, ainda que educativos, não há interação completa. Crianças já habituadas a jogos eletrônicos de qualquer tipo, tem mais dificuldade em criar suas próprias brincadeiras e vão ficando, progressivamente, mais dependentes dos eletrônicos. A longo prazo, a mente das crianças fica mais preguiçosa e elas vão se acostumando a ficar distraídas de maneira fácil e rápida.

Por mais difícil que seja, com a rotina de aulas online e restrições para sair de casa, procure encontrar um equilíbrio entre o mundo real e virtual, pois o preço desse tempo excessivo em telas pode ser muito alto para nossas crianças.

É muito importante ter tempo em família, seja um jogo de tabuleiro, uma contação de estórias, montar quebra-cabeças. O tempo da família tem de entrar na agenda dos pais e dos filhos.

As telas podem atrapalhar o sono. Por esse motivo, para termos um sono de qualidade precisamos deixar as telas, pelo menos, uma hora antes da hora pretendida para dormir.

O aumento do número de pessoas com miopia está relacionado ao uso de telas (uso excessivo da visão para perto).

Importante se atentar ao limite diário estipulado pela Sociedade Brasileira de Pediatria (o ideal é que crianças abaixo de 2 anos não tenham contato com telas; de 2 a 5 anos, 1 hora no dia, sob supervisão de um adulto. A partir dos 6 anos, entre 1 a 2 horas por dia, também sob supervisão de um adulto e entre 11 e 18 anos, 2 a 3 horas por dia).

Todo uso excessivo é considerado prejudicial, não só para as crianças, mas para pessoas em qualquer idade.

***Dra. Fernanda Santos (CRM-MG: 36.782) é oftalmologista clínica e cirúrgica, Doutora em cirurgia e oftalmologia pela UFMG, membro do Conselho Brasileiro de Oftalmologia e da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica Ocular.***

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

#EUNAREVISTA MOMMYS

# O NOVO NORMAL NA FESTA INFANTIL

Por Aninha Ataíde

"O novo normal" é o novo clichê. Com o avançar da quarentena, todos percebemos que após a pandemia, o mundo vai se organizar de forma diferente. Mas será que diferente é necessariamente pior? E as festas infantis, como acontecerão daqui em diante? Hoje vamos bater um papo sobre isso!

**Tudo mudou.**

Ao que tudo indica, o COVID-19 veio para ficar. Ao menos por mais tempo do que esperávamos, e a sociedade está buscando se reorganizar diante das novas necessidades que se apresentam.

Nesse sentido, percebe-se que diversos setores já demonstram uma certa estabilidade organizacional e funcional, apresentando, inclusive, melhores resultados do que antes. É o caso do setor de tecnologia, por exemplo, que em geral, teve aumento de produtividade com o "*Work From Home*".

No entanto, outras áreas naturalmente precisam de mais tempo para se adaptar, e aí se incluem todas as áreas relacionadas ao encontro de pessoas. O buffet é uma delas.

O isolamento social imposto inicialmente impulsionou o setor a criar novas formas de atender uma necessidade humana básica: a de celebrar junto aos que amamos. Precisamos nos lembrar sempre que o propósito das festas e celebrações é o aprofundamento das relações entre familiares e amigos através de encontros memoráveis.

Vou te contar, então, como isso vai funcionar nessa nova realidade mundial.

Os espaços irão retornar às atividades completamente adaptados, o Carrossel não será diferente. E para que isso aconteça, todo o nosso espaço já está readequado às novas medidas de segurança recomendadas.

**“Precisamos nos lembrar sempre que o propósito das festas e celebrações é o aprofundamento das relações entre familiares e amigos através de encontros memoráveis.”**

O limite de convidados por evento diminuiu, aumentando a distância entre as mesas. A higienização dos espaços, dos brinquedos e de todos os itens envolvidos no evento deverá ser feita com maior frequência, garantindo a segurança de todos. Álcool gel deverá estar disponível para todos os convidados.

As equipes de atendimento deverão receber treinamento completo a respeito dos novos protocolos e deverão estar prontas para ajudar e orientar os convidados em caso de quaisquer dúvidas ou necessidades.

**O que há de bom?**

O mais legal é que percebo o quanto essas mudanças reforçam o que nós, brasileiros, mais gostamos: estar junto de quem realmente importa!

Só vejo vantagens nesse novo jeito de celebrar! Olha só:

Festas mais intimistas: elas nos permitem realmente nos encontrarmos com quem convidamos. Bater um papo, comer junto, relembrar histórias antigas, construir outras tantas... Não é possível fazer tudo isso com todos os convidados quando há muitas pessoas no evento. As festas intimistas são ouro quando pensamos no cultivo e aprofundamento de laços.

Curadoria cuidadosa de convidados: a lista de convidados agora precisa ser feita com ainda mais cuidado, já que o número de pessoas em uma mesma festa diminuiu bastante. E isso é muito legal, porque finalmente você vai poder estar realmente presente na vida das pessoas que convidar. Rápidos abraços e cumprimentos de parabéns finalmente serão trocados por longas conversas e risadas. Ponto para o novo normal!

Festas mais elaboradas: uma festa mais intimista, muitas vezes, abre o leque de possibilidades no que tange à sua elaboração. Pode se incluir uma gama maior de itens decorativos, selecionar um cardápio diferenciado, investir em atrações e o que mais sua imaginação mandar. O foco é trazer o seu mundo particular para o nosso espaço, e proporcionar experi-

ências prazerosas e inesquecíveis!

Corpo e espírito presente: agora a festa não será apenas mais um compromisso do fim de semana, mas um evento seleto, no qual ninguém vai faltar, pois mais do que nunca sabe que receber um convite desses é uma verdadeira declaração de apreço.

Tudo isso aponta para a luz no fim do túnel. A crise vai passar, a vida vai continuar e nós devemos escolher hoje como queremos viver o período pós-corona.

**Aninha Ataíde**

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

# LIVRO RELATOS MATERNOS

por Gabi Paína

Gabi Paína, apresentadora e empreendedora, mãe de duas crianças, tomou algumas decisões quando viu os riscos de um *burnout materno*. A primeira decisão foi deixar as culpas de lado e montar uma rede de apoio para conseguir administrar suas múltiplas funções. A segunda foi escrever o livro "Relatos Maternos", com depoimentos de outras mães que a ajudassem a preencher todas as nuances do tema para fortalecer o propósito do livro.

Em entrevista à Revista Mommys, ela conta um pouco mais sobre o que a motivou escrever este livro.

**Para você, o que é ser mãe no século XXI?**

Para mim, ser mãe é uma dádiva, uma experiência transformadora. Porém, apesar da pressão da sociedade, a escolha de ser mãe deve ser feita com muita consciência, já que é uma experiência desafiadora e uma responsabilidade imensa para o resto da vida. Ser mãe no século XXI é para as fortes e ser mãe na quarentena, então, é para super-heroínas.
Eu acredito que a sobrecarga que se coloca em uma mulher pra ser mãe, filha, profissional, esposa, amiga e equilibrar todos esses pratinhos com perfeição é muito cruel. Além disso, atualmente, temos as comparações nas redes sociais e a gente só vê o lado romântico e lindo da maternidade, já que é raro as mulheres postarem os perrengues.

A solidão da maternidade atual é imensa. Dizem que é necessário uma tribo pra criar uma criança, mas nos dias de hoje, a gente pode, no máximo, contar com uma rede de apoio reduzida, se for possível. Então, o que eu sugiro é que as mulheres busquem essa rede de apoio, mesmo que virtual e joguem essa capa de mulher maravilha fora, porque a gente não dá conta de tudo.

Sugiro também, que as mulheres tentem ter um tempo de qualidade com os filhos, um tempo de qualidade para elas buscarem seus interesses e também não deixem de sair com as amigas, para ativar essa energia feminina e envolver os maridos e filhos nas atividades domésticas. Dessa forma, a gente pode criar um mundo menos machista.

**E como surgiu a ideia de escrever o livro "Relatos Maternos"?**

Eu diria que este livro surgiu por três motivos: o primeiro é pela compaixão e vontade imensa que tenho de ajudar as pessoas a se equilibrarem. E com a maternidade, aflorou em mim essa vontade de mostrar para as mães que estamos no mesmo barco, independente de condição financeira. O segundo foi compartilhar as delícias da maternidade, ou seja, mostrar que pode ser leve e que podemos criar uma nova geração de pessoas emocionalmente inteligentes e com vontade de ver o mundo melhor. O terceiro seria em função da doença da Marina, uma criança que conheci ao longo dessa jornada de mãe.

**Além de seus próprios relatos sobre a maternidade, o que te motivou a reunir depoimentos de diversas mães?**

Eu busco sempre fazer o melhor nos meus projetos e eu não poderia lançar um livro tão potente se não tivesse uma visão de 360 graus sobre a maternidade. Eu posso falar de vários assuntos, mas nunca passei pelo que a Elba Ramalho passou adotando três crianças, por exemplo. Eu não não estudei pediatria como a Dra. Ana Escobar, não optei pela não-maternidade como a Adriana Bittar. Não sou especialista em sono, alimentação, tecnologia na infância, intimidade consciente, separação de casais, consumismo ou racismo. Não sou mãe de 11 filhos, não sou mãe violentada na infância, não fui mãe aos 53 anos e não sou uma mãe indígena. Por isso, trouxe uma representante de cada assunto que achava relevante para falar deles. E o livro realmente ficou incrível.

**No seu ponto de vista, o que o livro revela sobre a maternidade? E o que os leitores podem esperar dele?**

Do livro pode se esperar fortes emoções. Por exemplo com o capítulo dedicado à AME (atrofia muscular espinhal), no qual quatro mães, em diferentes situações, contam suas realidades. Pode-se esperar aprendizados, já que das 42 mães, 15 são profissionais que trabalham com maternidade. E pode-se esperar também curiosidades muito interessantes, como a da Bela Gil, que comeu sua própria placenta. Ou também da mãe que é tatuadora e o pai DJ e sofrem preconceitos em uma das escolas mais caras de São Paulo.

**Você disse que um dos objetivos de "Relatos Maternos" é conscientizar as mães sobre a maternidade em geral. Pode nos explicar um pouco mais sobre como isso é abordado no livro?**

As entrevistas do livro são profundas e busquei expor a maternidade nua e crua. As mães toparam falar sobre suas intimidades e isso acaba conscientizando outras mães que não têm acesso a esse tipo de conteúdo. Como por exemplo uma mãe que trabalha com intimidade consciente e fala sobre a masturbação infantil. Ou outra mãe que viveu uma realidade muito difícil, após ter sido abandonada pelos pais aos 11 anos e na rua, foi usuária de drogas pesadas. E também a da ex-atleta olímpica, Joana Maranhão, que conta como foi violentada por seu próprio treinador.

São assuntos que não são abordados em rodas de conversa, mas neste livro aparecem e podem trazer *insights* e reflexões.

**Dentre todos os relatos presentes no livro, tem alguma história que você mais gosta ou mais se identifica? Qual?**

Cada relato é único e especial. Cada mãe tem seu universo, mas o ponto em comum é a força que aparece na maternidade e o amor pelos filhos. Eu, por exemplo, viro uma leoa por eles, mas, já tive a ponto de um *burnout* materno. E uma das mães descreve exatamente o que isso significa e os males que pode trazer.

**Você disse que em meio aos depoimentos, conheceu a história da Talita, mãe da Marina, uma menininha que tem AME (Atrofia Muscular Espinhal). Pode nos contar um pouco mais sobre essa história?**

O intuito deste livro sempre foi ajudar, conscientizando pais e mães e doando o valor arrecadado com as vendas. Quando conheci a Talita, mãe da Marina, fiquei comovida com sua história e com o diagnóstico que ela havia acabado de receber. Ela ainda estava muito tímida em sua campanha de arrecadação de 12 milhões de reais para a compra do remédio que poderia salvar sua filha, se tomado até os 2 anos. Então, juntamos forças com outras mães e fizemos acontecer.

O livro foi uma das maneiras que encontrei de ajudar, já que era um produto que serviria de moeda de troca para as doações, além de conscientizar através do capítulo sobre a AME. Finalmente conseguimos atingir o valor que parecia ser impossível e tenho um orgulho enorme em fazer parte dessa campanha de sucesso. Porém, existem muitas outras crianças precisando deste remédio absurdamente caro. Então, a luta só começou e agora estou envolvida dos pés à cabeça.

**E qual a relação do livro "Relatos Maternos" com a AME?**

A AME é uma doença extremamente "cara". Tanto seus remédios, quanto aparelhos respiratórios e de fisioterapia. É uma doença extremamente cruel, pois é diagnosticada tardiamente, já que ainda não consta no exame do pezinho. E a solução mais efetiva é este remédio, que só pode ser tomado até os 2 anos de idade.

Ou seja, estamos tentando liberar este remédio na Anvisa e incluí-lo em programas do governo e trazer também o diagnóstico já no exame do pezinho.

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

Somos o único portal de entrada para este mundo e levamos daqui apenas as experiências que tivemos. Então, vivamos no presente sentindo, ouvindo, olhando no olho as nossas crianças. Eles são uma fonte de aprendizado imensurável.

Dicas práticas seriam: respirem Mommys. Antes de qualquer reação, contém até dez, digam que vão pensar e não ajam no impulso. Falem sobre seus sentimentos, porque a mãe também tem direito de chorar, de ficar triste e de se arrepender e tá tudo bem.

Incluam filhos na sua vida de maneira equilibrada, ou seja, tenham tempo pra

*Foto: Acervo Pessoal*

vocês e não vistam a capa de mulher maravilha se não estiverem aguentando o peso. Eles precisam de nós com energia, com vitalidade e para os restos de suas vidas. Façamos, então, da primeira infância uma experiência linda para que na adolescência, eles possam ter lembranças positivas, amizade e abertura conosco.

# MADAM C. J. WALKER

Lan Apolinário

*Olá! Sou a Lan Apolinário, responsável pelo NDFS (Nossas Dicas de Filmes e Séries), que é a maior comunidade do Facebook deste gênero.*

*O grupo, que foi criado há 5 anos, tem como objetivo ajudar o membro a escolher um filme ou uma série para assistir, sem que ele tenha que ficar horas buscando nas plataformas, muitas vezes, sem sucesso. Na comunidade, os membros têm acesso a muitas dicas e podem também contribuir com suas indicações.*

*Recebi, com muito prazer e alegria, o convite para trazer, bimestralmente, algumas dicas de filmes e séries para vocês. Espero que vocês curtam! Portanto, coloque a pipoca para estourar, porque a dica NDFS está no ar!*

Gosta de obras bem feitas, emocionantes, biográficas e com elenco impecável? Então minha dica hoje é pra você:

**MADAM C. J. WALKER (disponível na Netflix).**

Uma minissérie de uma mulher guerreira e vitoriosa, que atravessou muitas barreiras até se tornar a primeira mulher americana negra milionária dos Estados Unidos.

É claro que isso não foi nada fácil, pois, seus pais eram escravos e ela foi a primeira de seis filhos a nascer livre, quatro anos após a abolição da escravatura nos Estados Unidos.

Por ser mulher, negra e por viver em um momento em que o preconceito era dominante, certamente ela conquistou muito mais do que qualquer pessoa pudesse imaginar. De lavadeira e empregada doméstica, ganhando cerca de um dólar por dia, em meados de 1890, Madam C.J. Walker conquistou seu legado no mundo da beleza afrodescendente, após melhorar e aperfeiçoar produtos capilares, incentivando e empregando centenas de mulheres.

A vida e história de Madam C.J. Walker, está presente na Netflix em temporada única, com apenas quatro episódios de 50 minutos em média, cada. Diante de diversas minisséries de histórias fictícias e fantasiosas, essa história baseada na vida real, com certeza, merece ser assistida. Ela nos traz uma grande reflexão e uma inspiração para seguirmos focadas em nossos objetivos, por mais que ele pareçam inalcançáveis. Acreditem!

Para finalizar, eu fiz uma listinha com outras séries envolventes e leves, que merecem destaque no catálogo da Netflix e são sucesso entre os membros do NDFS:

- O Tempo Entre Costuras
- Doces Magnólias
- Coisa Mais Linda
- Anne With an E

Boa maratona!

**Lan Apolinário**

amante de filmes e séries e responsável pelo grupo NDFS – Nossa Dicas de Filmes e Séries.

# AS EMOÇÕES NA QUARENTENA

Por Helena Mendes

Oi mommys. Como está tudo por aí?

Esse tal de coronavírus deixou tudo estranho por aqui, eu não posso sair para brincar, fiquei longe dos meus coleguinhas, não posso ir para escola. Muitas mudanças.

Então, minha mamãe me chamou para uma conversa. Ela me disse que tudo isso vai passar, mas que nesse momento devemos cuidar das nossas emoções.

Aí, ela comprou um livro sobre as emoções e veio me mostrar. Eu andava nervosa, gritando por qualquer coisa, mas minha mãe disse que com amor a gente resolve tudo e leu para mim o tal livro.

Foi tão legal, aprendi emoções que eu nem sabia nomear, embora já tivesse sentido. E assim aprendi um pouco sobre esse momento e minhas próprias emoções!

Fica mais fácil quando conhecemos o que estamos sentindo, até para poder pedir ajuda. Eu já não grito mais, porém ainda fico nervosa! Mas mamãe fala que

Fotos: Natália Diniz

está tudo bem, porque às vezes até ela também fica assim! Ontem mesmo ela me contou o que ela também sente, por estar longe das amigas e da família. Aí, eu compreendi que também é difícil ser adulto! A mamãe também fica triste, nervosa, ansiosa... Porque mudou muita coisa pra ela também.

Quando ela me conta essas coisas eu quero ajudar e penso: "não é legal deixar a mamãe assim e tento melhorar minhas atitudes!

No fim ela, papai e eu, esquecemos tudo isso e vamos brincar. Mudamos o foco. E como tem sido legal me divertir com eles! Aprendi que ficar em casa sem poder encontrar meus coleguinhas ou sair para passear não é ruim se você souber aproveitar esse tempo com o que realmente importa.

Assim descobri várias brincadeiras de quando meus pais eram pequenos, e eles davam gargalhadas como eu nunca tinha visto! Eles pareciam até meus coleguinhas. Dessa forma, descobri que já tenho meus melhores amigos perto de mim: papai e mamãe!

**Helena**

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

Instagram: @helenamendesoficial

# NAMORO ADOLESCENTE EM TEMPOS DE PANDEMIA: COMO OS PAIS PODEM APROVEITAR?

por Renata Lott e Roberta Senna

Mais uma data especial se passou. Já se foram: a páscoa, o dia das mães e o dia dos namorados…

Como tem sido para você o convívio com seu filho adolescente nesse momento de pandemia? Ele namora? Como estão lidando com isso?

Alguns dos nossos clientes (adolescentes) tem sempre relatado que não aguentam mais, que estão sofrendo, que fulano, fulana vão se esquecer deles.

São muitos os conflitos adolescentes e agora com a pandemia, para eles não é diferente. Tudo fica maior. Sentimos mais raiva do que sentíamos antes, sentimos mais tristeza do que antes. As emoções estão à flor da pele. Imagina para essa fase que já tem a emoção à flor da pele normalmente?

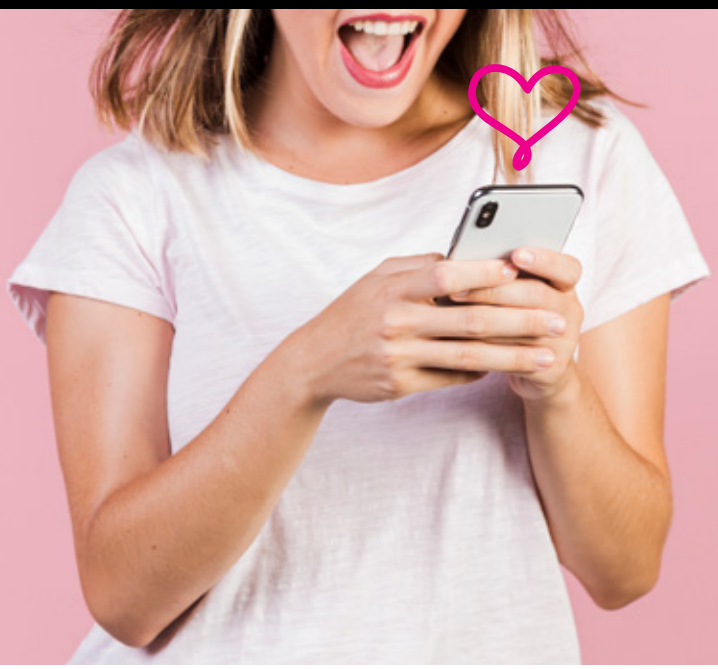
Namorar na adolescência também é, muitas vezes, turbulento, agora então, nem se fala!  Por esse motivo, pensamos em algumas dicas sobre coisas que vocês podem conversar com seus filhos nesse período, que vão desde ideias até um puxa-papo com eles para aproveitar esse momento para criar ainda mais proximidade entre vocês:

1) Contem para eles como se conheceram. Histórias de amor inspiram sempre!

2) Em tempo de isolamento social, todos ficam mais nervosos, ansiosos ou até mesmo tristes, como falamos acima.

Se seu filho reclamar da pessoa que namora, lembre ele disso. Não dê força para a “briga”, use esse momento para um bate-papo mesmo. Pensar em coisas que vocês têm sentido diferente ou mais intensamente agora na pandemia, e como ele pode pensar que o outro está se sentindo;

**“A distância não significa estar longe. No meio do isolamento, manter-se longe do outro torna-se um grande ato de amor.”**



3) A distância não significa estar longe. No meio do isolamento, manter-se longe do outro torna-se um grande ato de amor. Precisamos encarar a distância como uma forma de segurança. Se antes os encontros eram diários e estar perto um do outro fazia parte da rotina, agora as ligações de vídeo ganham espaço e os encontros exigem cuidados. Quais exemplos vocês tem dado?

4) Se você teve alguma história de amor à distância, ou sabe de alguma, esse momento é ideal para contar aos seu filho. Podem construir estratégias juntos e fazer isso tudo dar certo!

5) Tome cuidado! Estamos mais próximos dos nossos filhos nesse momento e os exemplos são mais intensos. Principalmente com filhos adolescentes, se policiar é preciso, pois eles vão guardar cada exemplo seu, cada palavra, e se você um dia exigir dele o que você não faz, ele vai lembrar. Não estamos falando aqui para sermos perfeitos, mesmo porque, somos humanos, somos pais, e errar é humano. Mas tente!

Não é o momento de implicar com o namoro deles! Agora é tempo de resiliência! De aprendermos a enfrentar isso tudo juntos!

Converse com seu filho!

**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).

# ALIANÇA SEM FOME

Por Fernanda Betti

Participo de alguns grupos sociais (“Corrente do Bem” e “Doutores palhaços”), porém, com a pandemia e o isolamento social, foi preciso me afastar dos trabalhos. Um dia, ao fazer almoço junto com meu marido, assistir o filme “O Poço” e ver uma reportagem na TV sobre catadores de reciclados, decidi ir à rua para levar marmita para eles.

A princípio, a ideia era fazer 100 marmitas. Alguns amigos e parentes toparam participar e assim fizemos. Porém, vimos que a demanda era muito maior do que imaginávamos. E comecei a pedir ajuda para outros amigos, familiares e também através das redes sociais, com o objetivo de que essa entrega acontecesse todos os dias. E aí as pessoas começaram a se envolver. Daí nasceu o projeto “Aliança sem fome”.

Mas quando o projeto chegou até o Mommys, o negócio cresceu muito e várias mommys abraçaram a causa. E o mais legal é que além de se envolverem com a ação, elas envolveram também seus filhos, colocando eles para ajudar e explicando a importância de tudo isso. Aqui mesmo, quando eu faço, coloco meus meninos para desenharem e escreverem uma mensagem, por exemplo.

Então, cada pessoa que pega para fazer, normalmente faz cerca de 100 marmitas. Atualmente, estamos levando em torno de 400 marmitas por vez (cada vez, quatro pessoas participam). E graças a Deus, até o momento, já temos entregas agendadas até 18 de julho. E além das marmitas, levamos, ainda, máscaras,

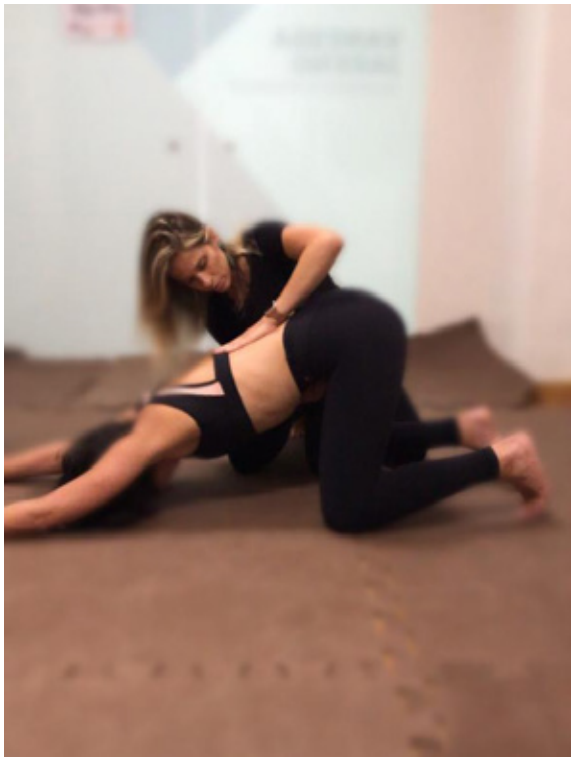
água e cobertores, afinal, esse é um momento deles também se cuidarem.

E, apesar de todas as adversidades do cenário atual, várias pessoas e várias mommys aderiram ao projeto e estão ajudando. E elas entregam o alimento com tanta emoção. Rezam quando estão cozinhando e falam do quanto é gratificante poder ajudar (porque muitas vezes você está ali fazendo um alimento para uma pessoa que não comeu nada o dia inteiro). E quando as marmitas são entregues, quem recebe também fala de Deus. Você percebe que não é só uma comida para o corpo, é um alimento para a alma.

Para quem está fazendo é um sentimento de gratidão, para as pessoas que estão recebendo também é um sentimento de gratidão. Então, eu acho que é Deus presente em todos os momentos, tanto com quem está fazendo, como com quem está levando e com aqueles que estão recebendo.

Por conta de todo esse envolvimento, hoje eu só tenho agradecer a todas as mommys que entraram de cabeça e coração na ação "Aliança sem fome". Sem palavras mesmo para tanto amor ao próximo.

**Para ajudar ou obter mais informações sobre a ação "Aliança sem fome", acesse no Instagram: @aliancasemfome.**



# VANESSA JARENO

**FAMÍLIA É:** projeto de vida.

**AMIGOS SÃO:** abraço de Deus.

**DEFEITOS:** querer tudo para ontem, ciúmes de tudo, exigir demais das pessoas.

**QUALIDADES:** amor pelo universo, cuidado com o próximo.

**NUNCA VOU ESQUECER:** Ish... Esqueci já! Kkkkk.

**ADORO IR:** academia, restaurantes, motel.

**PARA FICAR MAIS BELA:** cuidado e atenção às minhas necessidades do corpo e da mente.

**COMERIA TODOS OS DIAS:** tem beberia todos os dias não? Kkk. Batata frita.

**NÃO FALTA NA BOLSA:** Maquiagem.

**SER MOMMY É:** estar cercada de pessoas que lutam pela plenitude da maternidade. O Mommys mudou minha 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