

REVISTA MOMMYS

TUDO SOBRE O UNIVERSO MATERNO E INFANTIL - ED.29 - NOVEMBRO/DEZEMBRO 2020



O LADO BOM DE 2020

- ♡ ENTREVISTA: A importância de educar sexualmente adolescentes e crianças
- ♡ ADOLESCÊNCIA NA REAL: Como preparar adolescentes para o mercado de trabalho

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

Capa:

Foto: Sheyla Pinheiro

Colaboradores dessa Edição:

Carolina Dantas
Carol Freitas
Hatanne Sardagna
Helena Mendes
Lan Apolinário
Roberta Senna
Renata Lott
Tereza Fritz

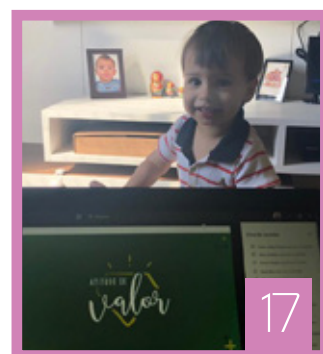
Fale com a revista:

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: Educação em Sexualidade	5
Palavras que alimentam	13
Capa: O outro lado da pandemia	17
Pedacinhos das Mommys	23
Nossas Dicas de Filmes e Séries	25
Brincar com Estilo	27
Adolescência na Real	29
Aconteceu no Mommys	31
Perfil Mommy	33





EDITORIAL

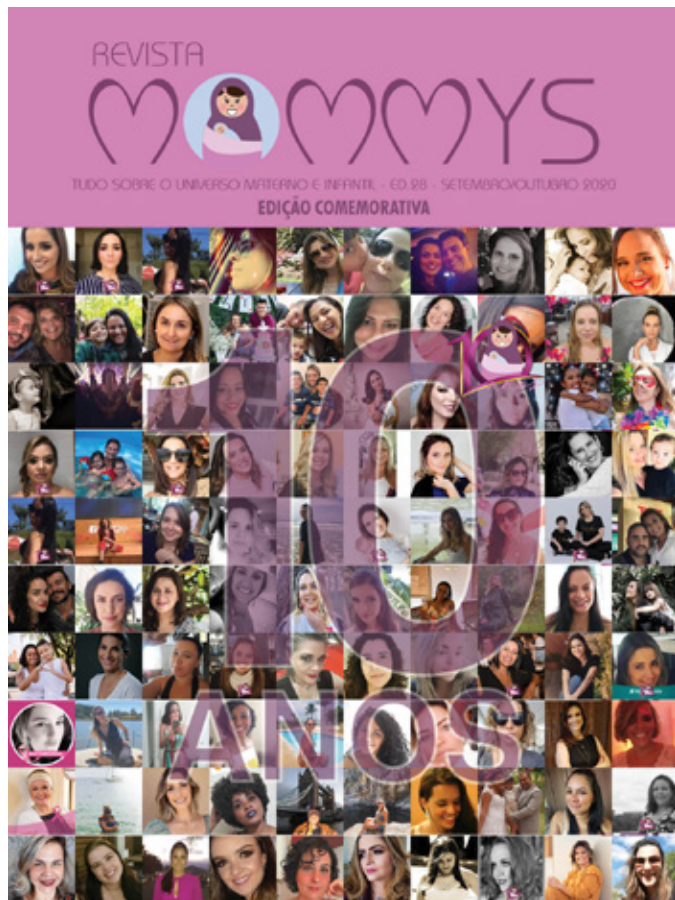


“Quero ver,
Você não chorar,
Não olhar pra trás,
Nem se arrepender, do que faz,

Quero ver o amor vencer,
Mas se a dor nascer
Você resistir e sorrir...
Se você pode ser assim,
Tão enorme assim, eu vou crer...

Que o Natal existe,
Que ninguém é triste,
Que no mundo há sempre amor,
Bom Natal, um feliz Natal,
Muito amor e paz pra você, pra você!”

MARIANA BICALHO



Parabéns ao MOMMYS pelos 10 anos! Iniciando bem as comemorações com essa revista linda!!

Denise Carceroni

Que capa mais liiiiiiiinda!

Valéria Sales

Adorei me ver nessa montagem linda! Gratidão.

Carolina Bitencourt

Quanta admiração! Ser mãe e empreender é quebrar barreiras de todos os tipos! Aplaudos e grito "bravo"! Ver pessoas que conseguem, me motivam a conseguir também! PARABÉNS E OBRIGADA.

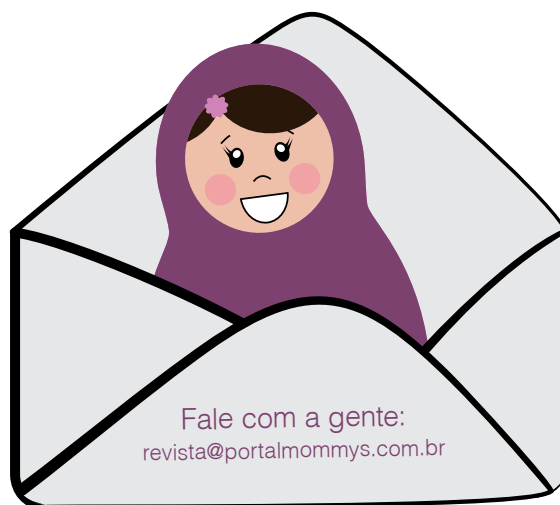
Tati Stucchi

Adorei!!! A revista está linda! E eu tenho privilégio de estar nesse grupo maravilhoso desde 2013!!

Patrícia Cunha

Ah que legal! Estou na foto! Orgulho demais de fazer parte desse grupo tão maravilhoso!

Bruna Rezende





A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO EM SEXUALIDADE PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Compreender a própria sexualidade ajuda a desenvolver ferramentas para entender e acolher o próprio corpo e se proteger.

A forma como a sexualidade é compreendida e dialogada entre as pessoas varia de acordo com culturas, gerações e dinâmicas familiares. Mas, independente de contextos particulares, estar disponível para falar com os filhos sobre o assunto, faz toda a diferença para o seu desenvolvimento, uma vez que a sexualidade está diretamente ligada à socialização, autoestima, respeito, privacidade, autoproteção, autonomia e uma série de

outros temas relacionados ao desenvolvimento integral humano.

Mas, apesar de sua importância, ainda há muitos mitos e dúvidas envolvendo a educação em sexualidade para crianças e adolescentes. Por esse motivo, a Revista Mommys preparou uma entrevista exclusiva com a psicóloga sistêmica Carolina Dantas, para esclarecer as principais questões sobre o tema. Confira logo a seguir:

O que é educação em sexualidade? E qual a sua importância para crianças e adolescentes?

Acredito que primeiro seja importante já deixar bem claro o que não é “Educação em sexualidade”. Educação em sexualidade não é estimular o sexo ou ensinar crianças e adolescentes a transar, não é tirar a inocência das crianças, não é falar sobre sexo descaradamente, de forma irresponsável, como muitas pessoas ainda são levadas a acreditar por meio de informações falsas propagadas por aí.

A educação em sexualidade é uma ferramenta potente e importante para crianças e adolescentes terem contato com informações de qualidade sobre questões que envolvem a sexualidade humana. Por meio de uma educação responsável, respeitosa e baseada e fundamentada na ciência, crianças desde muito cedo começam a ter contato com conceitos e informações importantes, como por exemplo: o que são as partes íntimas, o que é consentimento, o que é privacidade, o que são toques indesejados e inapropriados e quais são os toques “do bem”, ou seja, os toques do sim e do não. E tudo isso é fundamental para que elas cresçam mais conscientes sobre o próprio corpo, sabendo nomear suas partes íntimas, se proteger de algum tipo de abuso, dizer não diante de uma situação desconfortável e entendendo o que é um afeto positivo e negativo, ou seja, o que

pode e o que não pode em um relacionamento com outras crianças, adolescentes e adultos.

A educação em sexualidade é fundamental para que crianças e adolescentes sejam preparados para o mundo e suas relações.

Qual a diferença entre sexo e sexualidade?

O sexo tem a ver com uma intimidade e uma busca pelo prazer de forma erotizada. Ele é um dos componentes da sexualidade. Assim, a sexualidade é um conceito mais amplo. Enquanto o sexo tem a ver com a prática do ato sexual (e isso envolve diversas formas de buscar prazer, não apenas a penetração), a sexualidade é um conceito muito mais abrangente. Podemos falar em uma energia que está presente desde antes de nascer, porque nós somos fruto dessa energia sexual. Ela nos movimenta pela busca do prazer, não necessariamente erotizado, mas também pela busca da ternura, do contato, de afeto, da troca. E não apenas entre nós e o outro, mas nós com a gente mesmo.

Ou seja, a sexualidade também tem a ver com a nossa intimidade, com o que a gente sente a respeito da gente mesmo. Ela tem parâmetros biológicos e vai se desenvolvendo a partir do momento em que a gente vai se desenvolvendo fisiolo-

gicamente e amadurecendo emocionalmente. A sexualidade é fluida e está em constante movimento!

E qual a relação entre sexualidade e afeto?

O afeto é um conceito bastante complexo. Tem várias explicações psicanalíticas e filosóficas a respeito do afeto, mas vou resumir. Basicamente, é a forma como vivenciamos as nossas emoções. Na verdade, a gente experencia a emoção e a nomeia. A emoção nomeada é o sentimento. A emoção é um estado incontível (a gente não controla, ela vem) e como a gente nomeia essa emoção é aquilo que a gente sente. Portanto, o sentimento é um estado mais prolongado de uma emoção. O conjunto das emoções e os sentimentos e a forma como vivenciamos e experimentamos cada um deles é o afeto. Sendo assim, a gente pode sentir um afeto muito positivo (gostar, amar, desejo, prazer) ou negativo, quando envolve nossa forma de experienciar as emoções que não são tão agradáveis de sentir, como a tristeza, o luto, o medo, por exemplo.

E aí, quando a gente fala de sexualidade e afeto: para onde vai o meu afeto? Para qual pessoa eu envio o meu afeto? A sexualidade está envolvida nisso. Então, se eu sinto afeto por um homem ou uma mulher, aí entra a questão da sexualidade. Ou seja, para onde o meu afeto

está direcionado. Por quem sou atraído. E como na sexualidade a gente fala de um afeto positivo, porque se for negativo pode se tratar de um abuso ou uma violência. Assim, se eu tenho um sexo feminino (nasci com vagina), me identifico e me expesso como mulher e sinto um afeto positivo (desejo, alegria, prazer) que está direcionado para um homem, estou falando de uma relação heterossexual. De outra forma, se eu sou do sexo feminino, me identifico com mulheres e estou direcionando meu afeto à outra mulher que também se identifica com o gênero feminino, aí eu estou falando, por exemplo, de uma relação homossexual. E aí a gente entraria nessa ampla visão da sexualidade humana que envolve vários tipos de afeto e para onde esse afeto é direcionado. (Quem quiser saber mais sobre isso, no meu instagram tenho uma *hashtag* sobre esse tema: [@carolinadantas_psicologia](#) [#atravessandoquestoes-degenero](#)).

Qual o papel da família na educação em sexualidade?

O papel da família é fundamental na educação em sexualidade. Porque ali é o lugar onde a criança e o adolescente têm, ou pelo menos deveriam ter, mais contato, intimidade e confiança. Então, quando uma criança ou um adolescente tem uma família que está aberta e preparada para conversar sobre a sexualidade humana (por exemplo, respondendo dúvidas so-

bre o que é sexo, masturbação, transar, porque essas perguntas vão aparecer ao longo do desenvolvimento e é natural que eles tenham curiosidade a respeito do assunto) e a orientar e informar com qualidade, isso é muito importante.

Eu sempre digo que o que vale é a verdade. E uma verdade dita de forma consciente, entendendo e compreendendo a idade do seu filho, para que você consiga adaptar as informações à sua faixa etária. Não é um processo que, necessariamente, será fácil, porque a grande maioria das pessoas da nossa geração que hoje são pais e mães não teve contato com uma educação em sexualidade de qualidade e não teve a oportunidade de ter essa discussão em casa.

Então, quando a família consegue fazer esse papel de informar com qualidade, isso é muito positivo, porém, como a maioria de nós não teve um modelo de como essa conversa poderia ser feita entre mãe e filho, pai e filho, pode ser realmente difícil iniciar o processo. Sendo assim, precisam abrir esse caminho e procurar informação de qualidade para repassar aos filhos. Podem também contar com o apoio de profissionais e instituições, como a escola, para isso. Porque a escola e os professores, ao contrário do que muitos pensam, estão preparados para lidar com essa demanda. Então, caminhar junto com a escola e confiar que essa escola vai ter ferramentas respeito-

sas e falar de uma forma clara e objetiva também é fundamental.

Geralmente, quais as dúvidas mais frequentes dos pais sobre o assunto?

São várias dúvidas, mas as principais são relacionadas a quando falar (“Qualidade devo começar a falar sobre sexualidade com meu filho?”), como falar sobre sexualidade, como prevenir abuso sexual (“Como preparo meu filho para não ser abusado?”). Outra questão frequente é relacionada à masturbação infantil (se é ou não normal, como agir diante de uma masturbação infantil). E muito recorrente também são perguntas envolvendo as expressões da sexualidade humana, questões de gênero e afetividade.

A partir de qual idade os pais já podem começar a falar sobre sexualidade com os filhos? E como isso pode ser feito?

Os pais precisam introduzir o tema sexualidade desde o útero. Desde quando desejam ter um filho, já é importante que a questão da sexualidade apareça. Como? Buscando informações, buscando leituras a respeito do tema.

E quando essa criança chega, é importante que tratem deste assunto desde sempre. Começa no cuidado respeitoso que devemos ter com o bebê, sempre pedindo permissão, informando o que

vamos fazer, aonde vamos tocar - “Licença que eu vou limpar o seu bumbum”; “Agora a mamãe vai limpar o seu pênis” (sempre importante nomear, mesmo que você dê apelidos é importante que a criança saiba o nome verdadeiro do órgão). Então, na hora do banho, da troca, de escovar os dentes, sempre pedir permissão e informar o que a gente vai fazer já faz parte da educação em sexualidade. Porque ali, eu já estou explicando sobre consentimento, partes íntimas e introduzindo esses conceitos e ferramentas que fazem parte de uma educação consciente e respeitosa.

E quando é que vamos começar a verbalizar de forma mais direta? Quando os filhos começarem a demonstrar e expressar suas curiosidades. Porque a criança ela tem curiosidade, ela vai se tocar, vai tocar o colega, o irmão, vai começar a fazer perguntas. Então, aproveitar cada momento e oportunidade para introduzir o assunto, sempre respeitando cada idade e o que cabe a cada fase.

E existe alguma maneira mais adequada de abordar a questão?

Vai chegar um momento, que depende da maturação emocional e fisiológica e também do contexto social de cada criança, em que elas vão começar a trazer dúvidas mais específicas e aquelas perguntas tão ‘temidas’ vão surgindo. Geralmente, depois dos três aninhos,

surgem dúvidas sobre os órgãos genitais (ela começa a perguntar, por exemplo, se a mamãe tem “pinto”, se o papai tem “pepeca”) e aí é o momento que os pais precisam aproveitar para abordar o assunto com ela. Nomear as partes íntimas, falar sobre consentimento, sobre o que pode e o que não pode. E as perguntas vão ficando mais complexas, porém, independente de qual seja, é importante que os pais se preparem, para que quando esse momento chegar eles estejam capacitados para falarem sobre qualquer questão com naturalidade e sinceridade.

Existem alguns livros que podem ajudar (a maioria que tem disponível por aí não recomendo). Portanto, se os pais não se sentirem seguros o suficiente para conversarem com seus filhos, a orientação é buscar a ajuda de um profissional – pedagogos, pediatras, psicólogos, professores. Mais uma vez recomendo: se preparem para esse momento, porque ele vai chegar e é muito importante que a criança tenha uma boa resposta dos pais, na qual possa confiar. Nunca mintam para a criança. Porque ela vai perguntar para outras pessoas, e se outras pessoas contarem a verdade para ela, não necessariamente vai ser de uma forma respeitosa como vocês gostariam que fosse. Essa criança vai saber na rua, através de amiguinhos mais velhos, pelos primos... Ela vai saber de alguma maneira. Respondam sempre a verdade!

Portanto, esse é um processo que começa pelos pais. E para isso, eles precisam se preparar para que consigam encarar com mais naturalidade e terem em mãos informações de qualidade para abordarem o assunto com seus filhos sem recorrerem a mentiras e fantasias de sementinha ou cegonha, por exemplo.

Por que é tão importante falar sobre educação em sexualidade nas escolas?

É importante que essa educação em sexualidade seja tratada também na escola, primeiro porque nem todo pai ou toda mãe está preparado para esse tema. Por mais que queiram e que digam que é a família que deve tratar desse assunto com a criança (e eu concordo, acho que sim a família que precisa tratar e falar), a gente não pode fechar os olhos para aquelas famílias que ainda não estão preparadas para falar sobre esse tema. E na verdade, a maioria das famílias não está preparada para falar sobre sexualidade de uma forma consciente, clara, verdadeira e respeitosa com as crianças e adolescentes. Então, a educação em sexualidade tem que ser tratada na família sim, porém, ela tem que ser tratada na escola também! Porque existe uma grande desinformação nas famílias, grandes preconceitos e tabus envolvendo sexualidade.

Além disso, é importante ter outros espa-

ços falando sobre sexualidade e a escola precisa ser um deles, porque, geralmente, casos de abusos acontecem dentro de casa. A gente tem dados sobre isso que são chocantes. Em torno de 80% dos casos, a vítima é violentada ou abusada por alguém da família ou próximo da família e que frequenta a casa. Portanto, se fica só a cargo da família falar sobre sexualidade, como ficam as crianças e adolescentes que têm famílias abusadoras? É fundamental que as escolas também tratem sobre essa temática. Seja do ponto de vista do desenvolvimento sexual, fisiológico, seja sobre as questões emocionais e afetivas envolvendo a sexualidade para que, se essa família não estiver preparada para falar e passar informações de qualidade para a criança ou adolescente, ou se for uma família abusadora, essa criança ou adolescente tenham um canal de comunicação assertivo e confiável para poderem receber informações e também denunciar, se for o caso.

Por que ainda existe tanto tabu quando o assunto é educação em sexualidade? E o que pode ser feito para mudar essa percepção?

Estudando a história da sexualidade humana, nem sempre o sexo e a sexualidade foram tratados com tanto tabu e preconceito. Existiram fases no nosso desenvolvimento enquanto sociedade, em que a sexualidade humana era vis-

ta de uma forma muito mais natural e as pessoas tinham mais direito ao prazer. Os corpos e a nudez eram mais naturalizados e endeusados. Inclusive, os deuses eram representados nus. A partir do momento que aconteceram mudanças históricas, sociais, culturais, religiosas, e quando o cristianismo insere a noção do pecado e a igreja começa uma pressão sobre o controle dos corpos, a sexualidade começa a ser demonizada, associada a algo pecaminoso, sujo, vergonhoso. Principalmente em se tratando da sexualidade das mulheres.

A gente sabe que esse é um tema que é um campo minado, mas, ao mesmo tempo, ele ronda a todo momento o nosso imaginário e está presente em todos os contextos históricos. A sexualidade está nos filmes, nas músicas, nas danças... Se tornou tabu porque assim o Estado e a Igreja puderam ter um maior controle sobre o prazer, a reprodução e os corpos. Nós não desconstruímos ainda essa relação entre sexo e sujeira, sexo e pecado. E é contra isso que a educação em sexualidade vem lutando.

Quando não há uma educação em sexualidade, a relação com o corpo, com a nudez, com o prazer se dá de forma totalmente inapropriada, gerando, por exemplo, medo, vergonha e culpa na criança e no adolescente quando começam a sentir prazer ou desejo. Então é um processo difícil, porque temos

uma herança histórica, mas precisamos dessa desconstrução. É claro que isso vai levar um tempo para acontecer e não existe outra forma de desconstruir esses tabus a não ser através de uma educação sexual de qualidade

Como a educação em sexualidade pode ajudar na prevenção do abuso sexual?

A partir do momento em que a criança e o adolescente têm contato com o que é consentimento, o que de fato é sexo, o que é um abuso, o que é uma parte íntima e o que não é. Ou seja, quando eles têm informação, eles estão mais preparados para dizer não ou para denunciar quando algo fora do que é esperado em uma relação afetiva acontece.

Crianças e adolescentes bem informados têm mais chances de não serem aliçados, enganados, abusados. Eles vão perceber, desde cedo, que existe algo estranho (um segredo que não é um segredo bom, um afeto que não é necessariamente saudável). E percebendo isso, a criança e o adolescente têm mais chance de contar para um adulto de referência e de denunciar um abusador.

A fonte mais rica de prevenção ao abuso sexual é a arma poderosa que a gente tem é a informação que gera a autoproteção. E a autoproteção da criança e do adolescente é adquirida através das fer-

ramentas da educação em sexualidade.

O que costuma prejudicar o processo de educação em sexualidade?

O que costuma prejudicar esse processo, principalmente hoje em dia, é a desinformação. A reprodução de informações falsas, de *fake news*, e crenças limitantes que fazem com que as pessoas entendam erroneamente o que é educação em sexualidade e fiquem com essa máxima de que é a família que precisa cuidar disso e que isso não é assunto para ser tratado na igreja, escola, grupos, etc. Então, faz parte do mesmo pensamento que diz que “em briga de marido e mulher, ninguém mete a colher”. Ou seja, é mais um tipo de pensamento que mantém no campo privado, aquilo que precisa ser público. E manter isso no campo privado é algo muito perigoso, porque isso protege os segredos de família. E esses segredos muitas vezes envolvem abuso, violência e a gente sabe que a família nem sempre é um lugar de cuidado, acolhimento e proteção. Às vezes os “monstros” não estão lá embaixo da cama, eles estão em convívio com essa criança ou adolescente.

Portanto, as coisas que mais prejudicam a educação em sexualidade são a desinformação por parte do adulto, a reprodução de *fake news* e a manutenção desse pensamento de que isso precisa ser um assunto privado.

Algum recado que gostaria de deixar para os leitores da Revista?

Eu acredito em uma nova forma de educar, baseada no respeito mútuo, no amor, na comunicação assertiva, que veja a criança e o adolescente como sujeitos de direito. A educação precisa ser libertadora, não opressora. Também acredito que pais e mães que buscam melhorar a cada dia, sem a ilusão da perfeição, estão no caminho da parentalidade consciente, sem automatismos, com menos culpa. Por isso, meu recado é que não desistam nunca de evoluírem nessa relação com os filhos e procurem informação de qualidade, fontes confiáveis, invistam tempo nessa busca. Pais melhores, filhos melhores!



Carolina Dantas

Psicóloga Sistêmica
 Autora do livro “Meu Adolescente: Diálogos, Memórias, Conexões”.
 Curso online: “Voa meu amor! Como colocar limites sem cortar as asas”

Instagram: @carolinadantas_psicologia



O ADEUS AO ANO MAIS MALUCO QUE JÁ VIMOS

por Hatanne Sardagna

Fico pensando onde vamos guardar 2020 no nosso “arquivo mental”.

Eu acho que fui guardando tudo que ia acontecendo em uma caixinha separada para processar tudo depois. Um dia, mais pra frente... Não agora.

Agora me preocupo em continuar vivendo dentro da normalidade possível, sem saber mais o que é normal, afinal.

Chegamos ao fim do ano mais maluco dos últimos cem, e à meia noite do dia 31/12 pouca coisa muda, só um número.

Números e mais números, olhamos muito para eles em 2020. Números, taxas, gráficos. Todos ruins, todos preocupantes.

Esse ano a retrospectiva é dura. Muitas pessoas não saberão quando e como acaba essa história, pois perderam a batalha para o vírus.

Mas nós estamos aqui. E a esperança nos arrasta. Tem sido sempre assim ou a humanidade não teria chegado onde chegou.

Muito mais rápido do que nossos olhos puderam acompanhar, as pessoas se reinventaram e seguiram. Seguimos.

Quando as coisas ficam difíceis, surge o pior e o melhor do ser humano. E eu escolho ficar ao lado dos bons.

Daqueles que seguem acreditando que solidariedade e empatia tem um poder transformador, que quando você diz “estou aqui, conte comigo”, você literalmente salva vidas.

Porque no centro de tudo, de toda a tecnologia, dos avanços científicos, dos processos, dos cálculos, das aulas online, do home office, dos cuidados e dos abraços.... No centro de tudo nesse mundo

inteiro estão as pessoas.

É sempre sobre QUEM, nunca sobre o QUE.

Sejamos esse QUEM que ajuda, que estende a mão, que tem fé e que acredita. A virada do ano será mais um número, mas se olharmos para ele com carinho, podemos agradecer os aprendizados. Porém, desejando com muita fé que seja

o único, o único ano da nossa vida em que um inimigo invisível parou o mundo.

Dias melhores virão.

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

MONT D'OR

Celebre a **vida!**

ANCHIETA

Stand: Rua Odilon Braga, 545

99918-3850 ★ 4062-7074

monterre
CONSTRUTORA

Alto Luxo

4 Quartos

Lazer Completo

Vista da fachada Rua Montes Claros

Simplifique
SUA VIDA
na cozinha



O melhor delivery de carnes porcionadas para o seu dia a dia!
Carne de boi, porco e frango / Peixes e frutos do mar

PEÇA PORCIONADO, DO SEU JEITO!

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

Entregamos em todos os bairros de Belo Horizonte e condomínios de Nova Lima.

AÇOUGUE DELIVERY
Vi  **na COZINHA**

Peça pelo Whatsapp e receba em casa:

(31) 99164-4179 

@vinacozinha 

Rua Antônio José dos Santos, 542, Céu Azul (dentro do supermercado Dia)

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



O OUTRO LADO DA PANDEMIA

Pandemia do novo coronavírus, isolamento social, medo, ansiedade, mudanças na rotina pessoal e profissional. Se fizermos uma retrospectiva de 2020, chegaremos à conclusão de que este foi, no mínimo, um ano atípico e bastante desafiador em diversos aspectos. Mas, embora tenha sido marcado pelo caos e por tantas notícias ruins, 2020 também teve seu lado bom. E mesmo em meio à crise, muitas pessoas tiveram suas vidas transformadas de maneira positiva esse ano.

E foi pensando em desviar o foco do lado negativo e trazer um pouco de leveza para esse ano que, por si só, já foi tão pesado, que nós, da Revista Mommys, decidimos reunir nesta edição a história de cinco mommys que tiveram seu ano marcado por boas surpresas. Em seus relatos, elas contam sobre suas experiências, falam como superaram as adversidades trazidas pelo isolamento social e também sobre as lições aprendidas durante este período.

Alice Vieira

Em março deste ano eu havia pedido demissão, porque tinha passado em um processo seletivo para outra empresa. Já tinha feito, inclusive, o exame admissional, mas veio a pandemia e nunca mais tive retorno da nova empresa. Resultado: fiquei desempregada. Diante disso, aproveitei aquele primeiro mês, em que estávamos em casa, eu, meu marido e minha filha, na época com 1 ano e meio, e me dei férias (férias forçadas, rs).

Na minha gestação eu tinha engordado 27kg e desses 27, eu já tinha emagrecido uns 15. E nesse primeiro mês de pandemia eu comecei a cozinhar só coisas que engordavam. E quando vi que o isolamento social ia durar mais tempo do que eu imaginava, pensei: “não posso continuar assim. Preciso assumir as rédeas da minha vida!”. E o que eu fiz? Comecei um treinamento físico online. Então, de 18:30h às 19h era o meu momento. Meu marido descia do escritório aqui de casa e eu tirava aquele tempo para treinar. Era o tempo que eu tinha pra mim e pra respirar da rotina de mãe na quarentena.

Paralelo a isso, pensei: se tivermos uma alimentação melhor, praticando exercício físico, também ficaremos com uma imunidade melhor, que também era uma preocupação. Então, comecei a cozinhar coisas mais saudáveis e mudei a alimentação aqui de casa. E até agora, perdi 11kg e meu ma-

rido perdeu 10kg.

Além disso, eu tinha uma empresa que estava trancada. Eu não estava trabalhando com ela antes, porque até então eu estava empregada. Mas nesse período, resolvi reativar minha empresa. E me surpreendi bastante, porque achei que o mercado não estava promissor para vendas, mas tive um resultado muito legal nesse semestre. Ou seja, reativei minha vida profissional sem precisar sair de casa e ganhei mais tempo com meu marido e filha.

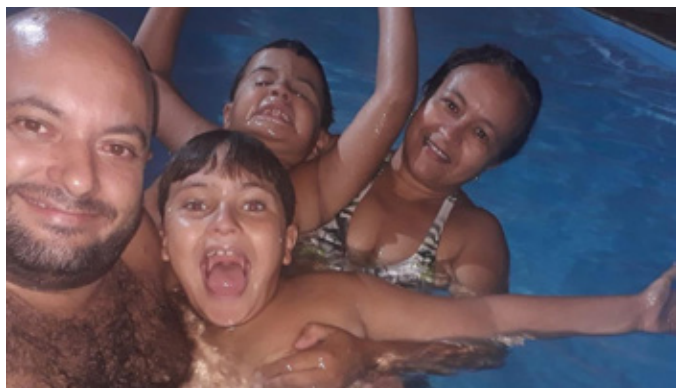
Conclusão disso tudo é que existem coisas que não estão nas nossas mãos, mas tem coisas que estão. A gente não pode escolher o que acontece na nossa vida, mas podemos escolher como reagir. Foram tempos difíceis para todo mundo, mas termino meu ano satisfeita.



Débora Santos

Esse período de isolamento foi muito positivo para o meu filho Bruno, de 8 anos. Com um pré-diagnóstico de autismo e TDAH (Transtorno de déficit de atenção e hiperatividade), ele não conseguia ser alfabetizado na escola. E isso era algo que me incomodava bastante. Lembro que logo no início da pandemia, após cair da bicicleta, ele começou a chorar muito e ficou muito nervoso. Depois de se acalmar, começou a desabafar sobre algumas coisas que viveu na escola há dois anos atrás. E, apesar de ter sido algo muito ruim naquele momento, conseguir falar sobre isso foi libertador para ele! A partir desse desabafo, tudo mudou e hoje ele está diferente, conseguiu ser alfabetizado e nós estamos muito bem.

Além disso, terei gratidão eterna pelo carinho da Mariana Bicalho, pois, através dela, eu pude conhecer várias Mommys que me ajudaram bastante em um momento muito difícil que eu vivi quando os bares fecharam. 2020 me fez aprender a ter mais fé e a acreditar no meu potencial. Apesar de tanta coisa ruim que está acontecendo, eu só tenho a agradecer.



Sara Félix

Eu vejo 2020 como uma divisor de águas na minha vida. Com a minha separação no ano passado, eu entrei em depressão e não via mais um futuro para mim. Só sentia tristeza e nem mesmo como mãe, eu estava conseguindo ter alegria. Quando veio a pandemia, comecei a trabalhar em home office. Tudo muito novo e difícil para mim, principalmente a parte de conseguir conciliar o trabalho, que aumentou muito a quantidade por conta da redução do quadro de funcionários na empresa em que trabalho, e as aulas online da minha filha. Mas com o tempo, isso foi se ajustando e comecei a ver com mais gratidão esse período ao lado dela.

Mas a minha maior surpresa foi reencontrar um ex-namorado no *Instagram* (namoramos quando tínhamos 17 anos, quando eu morava na cidade do Serro, MG). Começamos a conversar e ele me contou que também tinha se separado há pouco tempo. Eu saí de um casamento de 10 anos e ele também. Ambos com uma filha, a minha de 7 anos e a dele com 8 anos. Começamos a nos falar com mais frequência e ele queria me encontrar, mas eu não queria. Eu estava muito deprimida, com a autoestima muito abalada e não queria me relacionar naquele momento.

Comecei a fazer terapia, a fazer ginástica e continuamos mantendo contato. En-

tão um dia, resolvi dar uma chance para ele. E foi incrível! Parecia que tínhamos voltado no tempo e éramos adolescentes novamente. E desde então, estamos namorando. Ele vem para BH ou eu vou para o Serro quando posso. Mas nos vemos sempre, todo final de semana, há três meses e já estamos fazendo planos de casamento para 2021.

Gratidão é a palavra que define 2020. Descobri que há sim vida pós-separação e que ainda tenho muito o que viver na minha vida.



Bruna Resende

Sou proprietária de uma empresa de semijoias e vivo de empreender há dois anos. Antes era paralelo à minha outra profissão (fui professora de educação infantil por 13 anos). Ano passado foi o primeiro ano que trabalhei somente com vendas e estava em uma crescente mui-

to bacana, cheia de metas para 2020. E quando veio a pandemia, aquilo me estagnou por uma semana.

Passada essa semana em que eu fiquei superparada, eu pensei: “como eu posso fazer para ajudar as pessoas e não perder o meu negócio?”. E foi aí que eu criei uma campanha junto com o ‘Mommys de mãos dadas’, que consistia no seguinte: a cada peça que eu vendesse eu doaria 10% para ajudar no projeto. E em 24 horas alcancei uma meta surreal para mim naquele momento. A partir disso, comecei a criar estratégias que unissem ajudar o outro com as minhas vendas. E eu vi que criando estratégias bem pensadas, em que eu pudesse ajudar e fazendo um marketing interessante, eu poderia sim continuar as vendas.

Em paralelo às campanhas, como as vendas diminuíram em um primeiro momento, comecei a estudar marketing e a gerar conteúdos mais interessantes para meus clientes e, aos poucos, a empresa foi crescendo e se reestabelecendo com uma meta muito maior do que eu havia planejado no início de 2020. E como as pessoas estavam em casa, isso favoreceu muito a venda online. Além disso, eu consegui encantar os meus clientes e fidelizá-los. Talvez, se não tivesse o isolamento, eu não tivesse conseguido fidelizar tantos clientes, porque eles teriam mais opções de lugares para comprar. E eu jamais imaginei que a minha empresa

creceria 200% neste ano. E a meta para dezembro é 300% do início do ano. Algo que não poderia ser planejado se não fosse essa crescente que o isolamento social proporcionou. Então espero que em 2021 a gente continue encantando clientes, continue gerando experiências positivas, trabalhando para crescer a empresa ainda mais e consiga fidelizar todos esses clientes que a gente teve em 2020.

E o maior ensinamento que este ano trouxe para mim foi a resiliência. Pois o cenário não era nada favorável e até o meu pensamento inicial foi de que como eu poderia vender em meio à situação que estávamos vivendo. Mas a gente poder enxergar estratégias e conseguir trabalhar com o que a gente tem e não parar diante do novo é muito importante. E esse novo pode assustar, pode ser ruim, mas pode ser positivo também. E eu, além de ter ajudado inúmeras pessoas, fiz a minha empresa crescer de uma forma que eu jamais imaginei no ano de 2020. Então o meu recado é: jamais desista do seu sonho quando tem uma pedra no meio do caminho, porque você pode virar o jogo! Confie em você, estude e estabeleça metas. Se reinvente diante da situação e faça o seu melhor. Porque pode sim dar certo diante das maiores dificuldades.



Mariana Souza

A pandemia começou logo depois que tínhamos voltado de férias. E durante nossas férias, eu e meu marido recebemos a notícia que ficaríamos em home office. Essa seria uma experiência supernova para nós, pois nunca havíamos trabalhado dessa forma. Inicialmente, dispensamos nossa ajudante e ficamos nós três em casa: eu, meu marido e meu filho, que estava com 1 ano na época. E, no princípio, foi aquela loucura. Confesso que achei que não fosse dar conta. Porque eram as demandas do trabalho correndo normalmente, as demandas da casa e as do meu filho. Então, as primeiras semanas foram bem tumultuadas. Mas depois a gente foi reestabelecendo a nossa rotina, que acho que foi fundamental pra

gente conseguir se organizar melhor e se acostumar a uma nova forma de viver.

E esse período de isolamento com nós três em casa foi muito positivo, porque a gente pôde acompanhar as fases de desenvolvimento do nosso filho. Vimos ele andar pela primeira vez, ouvimos suas primeiras palavras... E depois desse período que ficamos totalmente isolados e voltamos a ter um pouco mais de contato com nossas famílias, eu pude passar mais tempo com meus pais também e curtir eles um pouco mais e isso foi muito bom para todos nós.

E apesar de ter sido um ano muito desafiador, 2020 me ensinou, na prática, o real significado de resiliência e adaptação e a valorizar ainda mais os momentos com amigos e família. Foi um ano em que eu pude me conectar mais com minha família, passar mais tempo com meu filho e descobrir muitas coisas sobre ele.

Além disso, a empresa em que eu trabalho adotou o home office oficialmente e eu ainda recebi uma promoção que esperava há anos. Então só gratidão por tantas mudanças boas.



Na Compra de 2 ou mais camisas, ganhe um Berloque Mommys*

www.lojamommys.com.br

* O berloque deverá ser retirado separadamente. Promoção válida até durar o estoque.

by Mommys



Quer participar desse movimento?

Baixe a moldura no link:

bit.ly/moldura-palavras

e poste nas suas redes com a hashtag

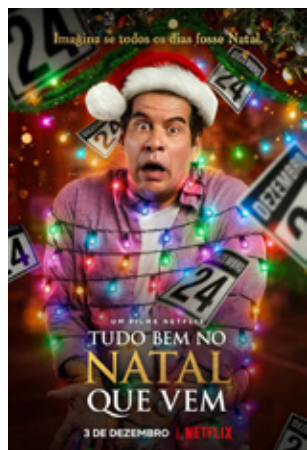
#futurobommommys



FILMES NATALINOS

Lan Apolinário

Olá, eu sou a Lan Apolinário do NDFS – Nossas Dicas de Filmes e Séries, que é uma comunidade do Facebook de Dicas de Filmes e Séries com mais de um milhão de membros. Eu fui convidada para escrever essa coluna e é com muito prazer e alegria que estou aqui mais uma vez para trazer dicas de filmes e séries para vocês. E hoje vou falar de filmes Natalinos, afinal, estamos há poucos dias do Natal.



Se vocês querem uma opção de filme natalino para dar umas boas gargalhadas, eu indico uma divertida produção nacional que estreou recentemente no catálogo da Netflix. Estou falando de **“Tudo**

bem no Natal que vem”. A história gira em torno do personagem Jorge, interpretado brilhantemente pelo incrível Leandro Hassum. Ele dá vida a um homem que detesta o Natal. Uma das razões para

isso, segundo ele, é o fato de fazer aniversário em 25 de dezembro, não gostando, assim, de competir com o aniversário de Jesus. Além disso, Jorge odeia ter que enfrentar certas situações cotidianas que marcam essa época do ano, como filas enormes no mercado, trânsito lotado de carros, além daquelas piadas sem graça do cunhado, e ainda das tradicionais canções natalinas. Resumindo, Jorge é um “rabugento” engraçado. A comédia “Tudo bem no Natal que vem” tem como proposta apresentar respostas para o seguinte questionamento: Para que serve o Natal? Além de ser engraçado, o filme garante também boas doses de reflexão e emoção sobre os sentimentos que permeiam esta data festiva.

Mas se você ainda não se convenceu, eu deixo aqui uma outra dica também da Netflix: **“O X do Natal”**. A produção é espetacular, cheia de reflexões e ensinamentos, muito divertida e com uma história superoriginal e diferente das histórias natalinas que já conhecemos. É uma boa opção para assistir com a família, com os



filhos, amigos ou mesmo sozinha. “O X do Natal” conta a história dos alienígenas Kleptos, seres espaciais que só pensam em roubar as coisas de outros planetas. Eles estão de olho no planeta Terra. Para cumprir a missão de invadir nosso planeta para roubar tudo que eles puderem, o pequeno alienígena X é o escolhido, junto com o super-robô “Samtu”. Porém, quando ele chega na Terra, algumas coisas dão errado e o pequeno X começa a perceber emoções e sentimentos que nunca

tinha experimentado. Não vou dar mais detalhes! Vocês têm que conferir com os próprios olhos esta linda história. O tema da animação é o amor, sentimento este que representa, mais do que qualquer outro, o verdadeiro espírito do Natal.

Agora, é só preparar aquela pipoca e aproveitar o momento. Espero que gostem!



Lan Apolinário

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



Promoção!

Sapatilhas Mommys por apenas
R\$50,00

Compre a sua em:

www.lojamommys.com.br



A COMPREENSÃO DA MORTE ATRAVÉS DOS OLHOS DE UMA CRIANÇA

Por Helena Mendes

Perder alguém próximo não é uma página que se vira rápido né?! E, infelizmente, perdemos uma pessoa muito querida recentemente: nosso tio Plínio. E por aqui, fizemos questão de incluir Helena nesse processo!

Fingir que eles não sentem é o mesmo que desvalorizar seus sentimentos e, por seguir a linha da criação neurocompatível, decidimos que ela participaria de tudo. Acredito que a morte precisa ser entendida como algo natural, já que vai acontecer com todos nós. E, embora triste, é muito importante que ela saiba lidar com a situação.

Por isso, quando aconteceu, não menti. Expliquei que nunca mais iríamos vê-lo e que isso me deixava bastante triste. Mostrei para ela que eu não queria brincar naquele momento, pois era um dia triste para nossa família e que precisaríamos que ela tivesse mais paciência e nos ajudasse.

Disse também que ele foi colocado em

uma caixinha, que ficará guardada para sempre no cemitério, que é o local onde estão as pessoas que morrem! E ela, me interrompendo, disse: “Mamãe, mamãe! Então entendi tudo, é nessa hora que o corpo fica debaixo da terra e sobe uma coisa transparente pro céu, né?! Pra ficar junto do papai do céu”!

Me espantei, e perguntei: “filha, onde você viu isso?”, e ela: “em nenhum lugar mamãe, só pensei que o corpo fica, mas a gente precisa ir pra junto do papai do céu. E só pode ser assim, subindo...”. E ela completou: “mas não vamos ficar tristes não! Sabe por que? Porque é só olhar pro céu e lembrar das suas memórias com ele e ele estará com você, para sempre no seu coração”! E quando o primo Lucas, de 3 anos, chamava alguém para brincar, ela logo falava: “Lucas, elas estão tristes, brinca comigo”.

Vejam só quanta maturidade e sabedoria para uma menina de 5 anos, que nunca tinha ouvido falar sobre a morte antes. E



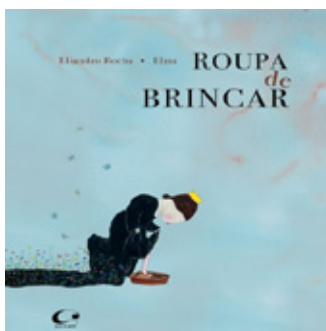
nunca tinha vivenciado isso com alguém tão próximo.

Diante disso que passamos, percebi que foi muito importante incluí-la nesse processo do luto, da perda de alguém que amamos! Sofrer é inevitável, mas aceitar e compreender que esse é o processo natural da vida nos faz seguir em frente sem traumas.

Helena

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

Instagram: @helenamendesoficial



Além de compartilhar nossa experiência, deixo aqui também algumas dicas de livros que abordam esse assunto:

- O passeio – Pablo Lugones e Alexandre Rampazo
- A árvore das lembranças – Britta Teckentrup
- Roupa de brincar – Eliandro Rocha
- Para onde vamos quando desaparecemos
Isabel Minhos Martins e Madalena Matoso
- É assim – Paloma Valdívia



VOCÊ PREPARA SEU FILHO ADOLESCENTE PARA O MERCADO DE TRABALHO?

por Renata Lott e Roberta

Uma fase que é permeada pelo desejo de inovar é a adolescência. Isso é ótimo, pois, dada a devida atenção, daí podem surgir ideias muito legais. Não é incomum ver jovens se juntando para criar aplicativos, site de vendas, ou descobrindo um “furo” na plataforma do *Instagram*, como foi o caso do belo-horizontino Andres Alonnsso, de 15 anos (recentemente noticiado em diversas [mídias](#)).

A curiosidade, a criatividade, o protagonismo devem ser estimulados sempre, além disso, também é importante observar o jovem e perceber como está seu processo de interesse por novidades, como está seu processo criativo. Para isso, fique atento às seguintes questões: do que ele mais fala? Sobre o que ele demonstra dúvidas? Como ele lida com o dinheiro? O que vocês, pais, conversam com ele sobre o futuro e sobre suas próprias profissões? Qual mensagem sobre o mercado de trabalho vocês têm passado? Desta forma, vocês terão dados para auxiliá-lo nesta construção. É a fase de trabalhar com eles as atitudes e os va-

lores que logo serão muito exigidos na fase adulta.

Parceria família-escola

A Era é da tecnologia. Sem sombra de dúvida, este é o momento do virtual. São drones, inteligência artificial, robôs e tantas outras coisas que estão causando mudanças significativas em nossas vidas. E, em meio a isso, vício em telas e nas redes sociais. A Era do “clique e está tudo ali”, tudo “fast”. E a família? Está acompanhando o ritmo dessas mudanças e demandas? A escola está? É comum professores relatarem sobre o desinteresse dos alunos e seus questionamentos constantes sobre a importância de determinadas matérias. Como então tornar as coisas mais interessantes e preparar os jovens para o mercado de trabalho?

É preciso, urgentemente, que a família se una à escola e pensem juntos sobre a necessidade de trazer inovações que contribuam para uma formação mais



completa e diversificada. Preparar esses jovens para a vida real, para as necessidades futuras e seus desafios. O estímulo ao empreendedorismo, bem como às competências, é uma forma de ir além, isso tanto em casa, como na escola. Encorajá-los a executar ideias, dar espaço para a exploração e imaginação, e também trazer à tona problemáticas reais e incentivá-los a resolver e/ou se posicionarem é fundamental.

Trabalhando o autoconhecimento

Outro ponto fundamental é o trabalho de autoconhecimento (habilidades socioemocionais). O pensar sobre si e sobre que tipo de pessoa deseja ser na vida, definir suas metas, desenvolver a persistência e a paciência (essa dupla é importante) e entender que o trabalho é parte da vida. Portanto, trabalhar a questão da frustração, do medo, da vergonha, para que cheguem ao ambiente de trabalho mais fortalecidos, também é necessário. Pois, enquanto adolescentes,

vivem um processo de maternagem dentro da família e da escola. É hora de ver sobre a gestão das emoções, e, cá entre nós, que fase de emoções à flor da pele não é mesmo?!

Portanto, conversem e interajam com seus filhos, busquem novidades e escutem as novidades e interesses deles! O exemplo de vocês diante do trabalho, a forma como reagem aos desafios implícitos numa rotina de trabalho, a conduta ética e a valorização do que fazem. TUDO, absolutamente tudo, está sendo observado pelo adolescente. Ou seja, se você é aquela mãe ou aquele pai que reclama da segunda-feira, do chefe, da rotina do trabalho, que mensagem tem passado para seu filho?

Aproveite para sentar com ele um dia e saber o que ele pensa sobre o que é trabalhar!

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. Instagram: @renatalott.psi e @robertasennapsi.

UM NAMORADO PARA MINHA MÃE

Por Carol Freitas

Era para ser um dia triste: cinco anos do falecimento do meu pai. E me peguei pensando como minha mãe deveria se sentir sozinha, após ter vivido 50 anos casada. E justamente neste dia, um anjo assoprou em meus ouvidos e disse: “vai lá louca, não tenha medo! Anuncia sua mãe no seu grupo de mães, porque você vai achar um namorado para ela!”.

Movida pelo ímpeto, entrei no Mommys, fiz um “anúncio” sobre ela. Falei sobre os gostos dela e contei que ela precisava de um amigo, de um novo amor, para renascer para a vida. Com toda sinceridade, foi um post despretensioso e confesso que achei que a mamãe ia me matar. Mas, para minha surpresa, ela riu muito, se divertiu com a situação e do fundo da minha lucidez não achei que a minha solicitação teria algum retorno.

Assustei com o monte de mulheres que apoiaram a minha loucura! Conheci pessoas, conheci histórias de outras filhas que também sofrem com a solidão dos



pais, das mães e soube de tantas outras avós que se sentem sozinhas, que também têm interesse de iniciar um novo relacionamento e não sabem por onde começar.

Pois bem, recebi *inbox* algumas mensagens, em especial, a mensagem com o telefone do sogro muito querido de uma mommy, que leu as exigências da minha mãe e pediu para ela entrar em contato com ele. Ele foi o único que repassou o telefone. Os demais, falei que podiam mandar um oi para ela, mas não retornaram... Que sorte da minha mãe! Porque os anjinhos estavam realmente preparando algo muito especial para ela!

Repassei o telefone de contato para mi-

Meninas,
Alguna de vocês têm um pai viúvo, solteiro ou desempedido para apresentar para minha mãe??? Ela tem 73 anos, cheia de vida, energia e doida para encontrar um namorado... 🤔🤔🤔

A lista de exigências dela é longa:

- Se for tímido não quer;
- Se for ateu não quer;
- Se tiver menos de 65 anos não quer;
- Se tiver mais de 75 anos não quer;
- Se não gosta de bebidas alcoólicas não quer;
- Se bebe muito também não quer;
- Se não for ligado à tecnologia não quer;
- Se não gosta de sair, viajar, não tiver bom humor não quer...

(Hello mamy????!!! Você mesma sempre me disse que ninguém é perfeito!!! Kkkkkkkk)



Brincadeiras a parte, mamãe casou com 17 anos, viveu 50 anos com meu pai. Hoje tá fazendo 5 anos que papai faleceu e ela se sente muito sozinha, vive dizendo que é muito carente, que queria ter um amigo, um companheiro da idade dela para conversar, passear... É compreensível porque viveu a vida toda com alguém e hoje sente falta de viver um novo amor, apesar de viver rodeada pela família sabemos que ter um amor dá outro sentido à vida, né!!!

Olha aí como ela é simpática, super moderninha e se tiver um pai desempedido vamos armar um Tinder para eles...



Kkkkkkkk

nha mãe e tive que insistir, estimular minha mãe tímida, imatura para encontros (namorou, casou, ficou 50 anos só com meu pai!!!), a mandar um “Oi” para um desconhecido... E esse simples “oi” se transformou em longas horas de diálogo, muitas vídeo-chamadas, muitas descobertas de gostos em comum, e uma “paixonitezinha”, uma felicidade adolescente acontecendo por mensagens de *whatsapp*.

Minha mãe vem sempre à BH, mas ela mora em uma cidade no Centro-oeste de Minas. E, um belo dia, ela recebeu a visita do Renato, o amigo virtual, que foi conhecê-la pessoalmente. E desde então, eles estão oficialmente namorando.

Minha família quase morreu de susto, mas todos entenderam e apoiaram. Os

filhos e a família dele também superapoiaram. Vocês não imaginam o quanto minha mãe e o namorado estão felizes e o quanto tudo deu certo! São tantas e tantas coincidências em nossas vidas que não sei como nós, (eu, minha mãe e a família do senhor Renato) não tínhamos trombado antes por aí!

Com a pandemia, infelizmente nossas famílias ainda não se encontraram. Eu ainda não conheço pessoalmente o namorado da mamãe, mas é possível ver e sentir que os dois têm uma sintonia supergrande. Já gosto muito dele pelo carinho, paciência e persistência para cumprir com as de exigências da mamãe e fazê-la bem.

Uma filha cara de pau somado a uma nora que quer ver o sogro feliz resultou em um oi, uma aproximação, confidências, medos, superações. Uma amizade que nasceu, que virou um namoro maduro e está crescendo e florescendo depois de uma maluquice minha! Torço realmente por esse namoro, porque eles estão felizes!!!

Desta história toda já tenho uma nova amiga, a nora, e a certeza que nada acontece por acaso e que nunca é tarde para recomeçar a ser feliz!



TEREZA FRITZ

FAMÍLIA É: a base e razão de tudo. É o que me motiva a acordar todos os dias e tentar ser uma pessoa melhor.

AMIGOS SÃO: pessoas que a vida nos presenteia para que possamos viver de forma mais leve.

DEFEITOS: sou imediatista, muito sincera e transparente. Falo o que realmente sinto e às vezes sou mal interpretada.

QUALIDADES: sou uma pessoa muito comunicativa, alegre, festeira, honesta. Não tolero injustiças. Tenho um coração enorme escondido por detrás de uma mulher forte e objetiva.

NUNCA VOU ESQUECER: dois dias que foram muito importantes para mim e me marcaram muito: o nascimento de minha filha e o dia do meu casamento.

ADORO IR: quando vou à praia me sinto livre; me sinto mais perto de Deus.

PARA FICAR MAIS BELA: precisamos, em primeiro lugar, nos amar, dessa forma conseguimos cuidar da beleza externa e interna.

COMERIA TODOS OS DIAS: churrasco! Adoroooooooo!!!

NÃO FALTA NA BOLSA: meu perfume preferido: La vie est belle.

SER MOMMY É: poder compartilhar de uma forma plena a maravilhosa experiência da maternidade.

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

REVISTA



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

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

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

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