

# REVISTA MOMMYS

TUDO SOBRE O UNIVERSO MATERNO E INFANTIL - ED.30 - JANEIRO-MARCO 2021



## OS DESAFIOS DO EMPREENDEDORISMO FEMININO NO BRASIL

***A importância de se capacitar para obter sucesso em seu negócio***

- ♥ ENTREVISTA: Extração de células tronco pelos dentes de leite
- ♥ ESPECIAL: Dia Internacional da Síndrome de Down
- ♥ DICAS DAS MOMMYS: Alimentos que fortalecem a imunidade

## 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

### Colaboradores dessa Edição:

Fernanda Taveira  
Hatanne Sardagna  
Helena Mendes  
Juliana Meleu  
Karoline Campos  
Lan Apolinário  
Roberta Senna  
Renata Lott  
Sônia Peixoto  
Stefânia Oliveira

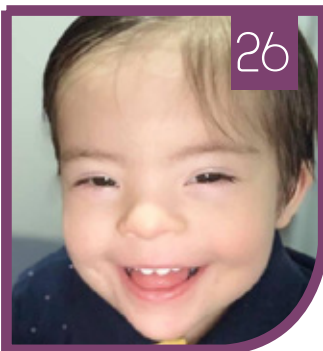
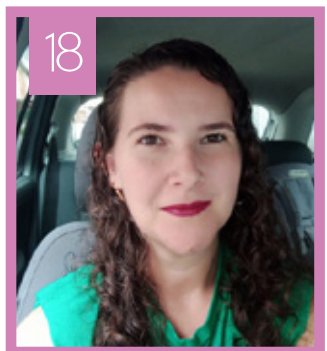
### Fale com a revista:

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: Células-Tronco      | 5  |
| Palavras que alimentam          | 12 |
| Dicas: Alimentos para imunidade | 16 |
| Capa: Empreendedorismo Feminino | 18 |
| Pedacinhos das Mommys           | 24 |
| Especial Síndrome de Down       | 26 |
| Nossas Dicas de Filmes e Séries | 30 |
| Brincar com Estilo              | 32 |
| Adolescência na Real            | 34 |
| Aconteceu no Mommys             | 36 |
| Perfil Mommy                    | 37 |





## EDITORIAL

Mais uma edição e a gente continua em casa, esperando isso tudo passar.

Entre uma aula online e outra, pega essa edição da Revista e vem conhecer o mais novo projeto do Mommys: a M Academia de Empreendedorismo Feminino, que vem mudando a realidade de muitas empreendedoras nesse momento de crise.

E falando em M Academia, temos dicas preciosas de alimentos que nos ajudam na imunidade, da nossa ex-aluna, a nutricionista Stefânia.

A entrevista e as colunas estão imperdíveis como sempre!

Boa leitura.

**MARIANA BICALHO**



Adorei. Obrigada pelo carinho e atenção!!! Surreal.

Débora Santos

Ameiiiiii participar da revista! Me senti “a famosa” (rsrs)! Matéria sobre a pandemia sensacional! E que alegria ver as fotos do meu filho compondo a revista. Fiquei emocionada! Obrigada pelo convite.

Mariana Souza

Obrigada pelo carinho e profissionalismo!

Tereza Fritz

A história da mãe da Carol foi boa demais!

Fernanda Soares

Ahhh.. Que lindo saber que a história da mãe da mommy está aí, firme e forte! Eu lembro desse post!

Gabriela Nunes

Dra. Tereza Fritz merece todas as homenagens!!! Parabéns pelo seu lindo trabalho!!!!!! Gratidão pela sua vida e todas as palavras aqui no grupo!!!!!! Muita luz em sua vida!!!!!!

Margareth Moreira

Parabéns pelo trabalho Tereza Fritz! Tenho acompanhado suas postagens no grupo e vejo a pessoa iluminada que é. Que Deus continue a abençoar sua vida grandemente!

Virgínia Persichini

Que linda Dra. Tereza, gente! Admiração cada vez maior. Prazer enorme em ter te conhecido, em já poder ter te dado um abraço forte. Porque é isso: fortaleza!

Isabela Lamas



## A EXTRAÇÃO DE CÉLULAS TRONCO PELOS DENTES DE LEITE

*Você já deve ter ouvido falar sobre o processo de retirada e armazenamento de células-tronco por meio do cordão umbilical. Mas você sabia que hoje em dia já é possível extrair células-tronco também do dente de leite das crianças e realizar a conservação das mesmas? E foi justamente pensando em trazer um esclarecimento sobre o assunto, que convidamos o cirurgião-dentista José Ricardo Muniz, para nos explicar como funciona esse procedimento. Confira a seguir.*

### Como é feita a extração de células-tronco a partir do dente de leite?

Primeiramente, é importante informar que todo o procedimento de coleta do dente de leite é realizado por profissionais credenciados junto a um Centro de Tecnologia Celular, os quais geralmente são odontopediatras, habituados ao trabalho com crianças.

Sobre o processo, antes da coleta, uma radiografia odontológica deve ser solicitada pelo profissional credenciado. Esta radiografia nos dirá se a polpa dentária (local onde as células-tronco estão) está irrigada por meio da raiz. É necessário somente um dente de leite com ainda 1/3 de raiz no momento da coleta, verificando sempre a existência do dente permanente acima do dente de leite que

será coletado. Essa quantidade de raiz significa que o dente de leite já está bem molinho, mas a polpa dentária ainda não está exposta ao ambiente oral, assim, protegendo-a de alguma contaminação por bactérias.

Ao chegar no laboratório, um corte no dente é realizado para acesso à polpa do dente de leite, de onde as células-tronco são isoladas e expandidas. Os dentes de leite, mediante solicitação dos responsáveis, podem ser devolvidos, mesmo que pequeninhos, para serem guardados como lembrança.

### **Qual a diferença entre a extração de células-tronco do cordão umbilical e do dente de leite?**

As células-tronco do cordão umbilical e as células-tronco do dente de leite possuem diferentes origens e aplicações, mas o objetivo destas células especiais é o mesmo: proporcionar um futuro melhor para a saúde das novas gerações.

As células-tronco do sangue do cordão umbilical são extraídas e passíveis de armazenamento somente no momento do parto, quando o bebê já está sob os cuidados do pediatra. Essas células são chamadas de hematopoiéticas, responsáveis por formar as células sanguíneas do corpo e são utilizadas para tratamentos de diversas doenças hematopoiéticas, imunes e metabólicas.

Infelizmente, esse tipo de célula-tronco não se multiplica no laboratório e a quantidade coletada no momento do parto é a quantidade que as crianças terão para a vida. Por isso, normalmente, as células-tronco utilizadas nestes tratamentos não são as do próprio doador.

Já as células-tronco do dente de leite, são chamadas de mesenquimais. Esse tipo de célula-tronco se multiplica e é responsável por formar os tecidos sólidos do corpo, como os ossos, músculos, cartilagem, tecido nervoso (neurônio), células-beta do pâncreas, vasos sanguíneos, pele e células de órgãos como coração, fígado, rim, dentre outros. Além disso, estas células especiais podem ser extraídas a partir de qualquer um dos 20 dentes de leite, que serão perdidos naturalmente entre os 6 e 12 anos da criança. Dessa forma, ao contrário do cordão umbilical, você tem mais de uma oportunidade de garantir um futuro melhor para a saúde do seu filho.

Os tratamentos possíveis vão desde casos mais “leves”, como queimaduras, até condições complexas como Alzheimer, Autismo e Diabetes.

### **Quais são os benefícios de armazenar as células-tronco do dentinho de leite?**

Ao longo da vida nosso corpo está exposto a toxinas, algo natural. Além disso, o envelhecimento do corpo, consequen-

cia do envelhecimento celular, também natural e previsível, influencia na qualidade do nosso corpo e material biológico. Agora, pensando que as células-tronco fazem parte de uma nova forma de medicina, sendo compreendidas como medicamentos especiais, as famílias devem buscar fazer a coleta dessa matéria-prima o quanto antes, em sua forma mais pura e saudável. Por isso incentivamos a coleta dos primeiros dentes de leite, por volta dos 6, 7 anos de idade.

As células-tronco provenientes dos dentes de leite são extremamente versáteis, podendo dar origem a uma gama de tecidos. Um único dentinho é capaz de gerar milhões de células-tronco, devido a sua grande jovialidade e alto potencial de multiplicação. Então, o quanto antes armazenarmos as nossas células, com mais saúde e qualidade para eventuais tratamentos ao longo da vida, melhor.

**Poderia nos explicar um pouco mais sobre como funciona todo o processo (desde a extração do dentinho de leite, até seu armazenamento)?**

Antes de tudo, devemos nos ater ao objetivo da coleta de células-tronco. As células-tronco já são entendidas pela Anvisa como um medicamento especial. Portanto, a coleta desse material valioso deve ser feita objetivando o uso de células-tronco em tratamentos de saúde, assim necessitando um processo sério,

com toda segurança biológica que a coleta merece.

A maioria das mães e papais têm o hábito de guardar os primeiros dentinhos de leite que caíram do sorriso dos filhotes. Mas atenção, porque depois que eles caem, todo o tesouro que carregam é perdido. Isso porque os dentes são verdadeiros órgãos e sem a irrigação de sangue, as células-tronco acabam morrendo. Por isso, esse armazenamento exige um passo a passo! Olha só:

**Coleta:** para que as células-tronco do dente de leite não morram ou sejam contaminadas por alguma bactéria, o dentinho precisa ser coletado ainda com 1/3 de raiz. Assim, quando o dente do seu filho começar a ficar mole, já entre em contato com seu dentista. Mas pode ficar tranquilo, este processo é minimamente invasivo e muito seguro!

O dentista apto a realizar essa coleta pode antes fazer uma avaliação de qual dentinho é o ideal. Assim, com tudo pronto, a coleta é feita em seu consultório e o dentinho é enviado em condições extremamente controladas ao laboratório. Aqui na nossa empresa, junto ao Kit de Coleta, também enviamos dois materiais: um Certificado de Coragem e um Kit de Plantio, dois presentinhos para as crianças levarem para a casa depois da coleta.

**Expansão e testes de qualidade:** após a chegada do dente de leite no laboratório, as células-tronco presentes na polpa do dente passam por um processo de expansão, ou seja, a multiplicação dessas células. Isso aumenta as possibilidades de uso delas mais para frente. Além disso, elas também passam por um rigoroso controle de qualidade, que separa quantas e quais as células-tronco do dente de leite apresentam alto potencial de armazenamento e também as condições adequadas para uso quando solicitadas pelo médico.

**Armazenamento:** agora sim. Tudo pronto para armazenar! As células-tronco são armazenadas em um ambiente especializado. Elas são conservadas em nitrogênio a temperaturas abaixo dos  $-180^{\circ}\text{C}$ .

### Qual técnica é utilizada para armazenamento das células tronco extraídas do dentinho de leite?

A técnica para o armazenamento das células-tronco utilizada é a Criopreservação em Nitrogênio Líquido, em temperaturas abaixo de  $-180^{\circ}\text{C}$ , que é capaz de inibir por completo os três fatores responsáveis pela degradação de qualquer material (calor, tensão de oxigênio e reação química).

O processo de resfriamento até o congelamento é realizado de forma controlada, patenteada, para que as células não so-

fram com um choque térmico de grande magnitude, seguindo uma rampa de decaimento progressivo.

A segurança desse armazenamento é certificada pela ANVISA e pelo Conselho Federal de Odontologia (CFO). Também é recomendada pela Associação Brasileira de Odontologia (ABO) e autenticada pela Sociedade Brasileira de Terapia Celular (SOBRACEL).

### Existe uma idade ou período ideal para realizar esse procedimento? Se sim, qual seria?

A fase da troca dos dentinhos das crianças é a partir dos 5 anos, porém sempre indicamos que seja feita a coleta a partir do segundo dentinho. Quanto mais jovens somos, maior o potencial e versatilidade de nossas células, mas também podemos preservar as células-tronco de adultos. Atualmente, além dos sisos de adultos, é possível obter as células-tronco provenientes do periosteio do “céu da boca”, do palato, por meio de uma biópsia, minimamente invasiva, de 3mm de diâmetro. Nesse contexto, profissionais da saúde já enxergam diferentes módulos de atuação para a construção de um caminho seguro, buscando alcançar o binômio da longevidade associada à qualidade de vida para todos.

O armazenamento de células-tronco é uma forma de garantir seu acesso à qua-

lidade de vida. Assim, como a alimentação, exercícios físicos e saúde mental são alguns exemplos. Dessa forma, um indivíduo que coletou suas células-tronco pelo dente de leite com 7 anos de idade terá suas próprias células da infância guardadas para usar quando tiver 80 anos, ou a qualquer momento se necessário, otimizando um tratamento que venha a ser necessário. O mesmo vale para adultos que coletaram com 40, 50 anos.

### **Como funcionam e para que servem os tratamentos com células-tronco?**

Hoje, as células-tronco são entendidas pela Anvisa como um medicamento especial, chamadas de Terapias Celulares Avançadas. Nessas terapias podemos incluir as terapias de engenharia tecidual, terapias gênicas e terapias celulares. As células-tronco estão nessas três frentes, porém mais relacionadas às terapias celulares e terapias de engenharia tecidual. As terapias de engenharia tecidual buscam regenerar um tecido do corpo utilizando as próprias células do beneficiário, de forma que, junto com um biomaterial, uma “casinha” para as células ficarem, podem promover a regeneração. Um exemplo prático é utilizar células-tronco com um hidrogel, e esse hidrogel ser infundido em um local poroso ou danificado, como um defeito ósseo. Com isso, as células-tronco passarão a se multiplicar no hidrogel e formar osso no local, como no caso de osteonecrose da

cabeça do fêmur, muito comum em idosos por conta da idade.

Nos casos de terapias celulares, podemos destacar os que só usam as células-tronco para as terapias. Uma característica interessante das células-tronco é que elas possuem a capacidade anti-inflamatória, chamada de imunomoduladora. Com isso, é possível modular/controlar a resposta inflamatória do corpo. Dessa forma, diversos locais do mundo, inclusive laboratórios no Brasil, estão buscando a infusão de células-tronco em pacientes com Covid-19 para combater a inflamação exacerbada do organismo, principal responsável pela evolução para um quadro grave da doença.

### **No Brasil, já é possível realizar tratamentos com as células-tronco?**

Existem diversos trabalhos em curso que vêm demonstrando o papel relevante dessas células em diferentes frentes da Medicina/Odontologia Regenerativa. Fisuras labiopalatais, pseudoartrose congênita de clavícula, autismo, diabetes, paralisia cerebral, distrofias musculares, doenças hepáticas, infarto do miocárdio, doenças isquêmicas, degeneração de córnea, entre outros, são alguns dos exemplos que corroboram a ideia sobre a importância do uso das células-tronco para tratamento e encontram-se em fase 2 e 3 de ensaios clínicos.

Nesta última década, a proposta da Terapia Celular, como instrumento seguro, eficaz e factível economicamente, passou a despertar definitivamente grande atenção em todo o mundo e, em especial, no Brasil, a partir do Marco Regulatório que trouxe as diretrizes capazes de nortear o uso das células-tronco em terapias avançadas.

### Algun recado que você gostaria de deixar para os leitores da Revista Mommys?

Nós deixamos aqui o convite para as Mommys pensarem com carinho no armazenamento. Sabemos como a tecnologia vem evoluindo rapidamente e, em uma área de tanta atenção mundial (como a saúde), ela está sujeita a muito mais desenvolvimentos científicos. Estamos vivendo novos desafios na saúde, uma vez que a maioria das doenças infectocontagiosas já foram vencidas, e as doenças degenerativas, não-transmissíveis, como cânceres, doenças cardíacas, doenças neurodegenerativas e demências, diabetes e doenças respiratórias, representam os novos desafios da medicina. E as células-tronco, quando processadas e tratadas, podem formar um novo medicamento natural e personalizado para o indivíduo.

O envelhecimento é natural e também os probleminhas de saúde que aparecem durante a vida. É muito difícil para nós, pais, pensarmos em nossos filhos mais velhos,

até mesmo idosos, precisando de algum tratamento. Porém, isso inevitavelmente acontecerá, e com todos nós. Além de sermos passíveis de acidentes a qualquer momento, como uma queimadura.

A prevenção é a melhor arma que os pais podem ter para proteger seus filhos. E, por isso, o armazenamento é um legado para as crianças, que será entregue para nossos filhos quando e onde eles precisarem.



**Dr. José Ricardo Muniz Ferreira**

Cirurgião-dentista, graduado pela Universidade Federal do Espírito Santo; Doutor em Ciência de Materiais pelo Instituto Militar de Engenharia/RJ; Mestre em Implantologia Oral pela Universidade do Grande Rio/RJ; Especialista em Periodontia pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas/SP; Membro da Sociedade Internacional de Estudos com Células-Tronco (ISSCR); Membro da International Society for Cellular Therapy (ISCT); Membro da International Society for Ceramics in Medicine (ISCM); Membro da Comissão da Odontologia Regenerativa pelo Conselho Regional de São Paulo (CROSP); Cientista Investidor da Empresa R-Crio Criogenia S.A.



EDIFÍCIO

# Le Jardin

*Diferente de tudo  
que há na região.*

*Alto luxo  
4 quartos  
Lazer completo*

Rua João Antônio Cardoso, 435 - Ouro Preto

☎ 4062-7074 ☎ 99918-3850

monterre.com.br 📷 monterreconstrutora

**monterre**  
CONSTRUTORA

## Tudo em Ordem por

LIVIA.SOARES

Personal Organizer

Atendimento presencial e online:

- Organização residencial;
- Organização para chegada do bebê;
- Mudanças;
- Treinamentos e workshop;
- Cursos de dobras e para babás.



@livia-soares\_organizer

31 99205-3445

www.livia-soares.com.br



## ADULTO NÃO TEM MEDO

por Hatanne Sardagna

Sentados brincando, meu filho é o homem-aranha; eu sou o Coringa.

Ele me “ataca” e eu: “Socorro, tô com medo”!

Ele para, me olha: “não mamãe, você é adulta, adulto não tem medo”.

Silêncio...

“Socorro, o Homem-Aranha vai me pegar”!

Segue a brincadeira...

“Adulto não tem medo”. Eu não soube o que dizer...

Em poucos segundos elaborei umas cinco respostas na minha cabeça, quase abri a boca, pensei mais um pouco... E fiquei em silêncio.

Eu poderia desconstruir da cabecinha dele essa ideia com todo um discurso pronto de que adultos têm medo sim, que somos pessoas comuns, cheias de defeitos e fraquezas.

Mas ele é pequeno. Naqueles segundos que pensava a resposta, também entendi que ele disse aquilo porque é em nós, adultos, que as crianças veem e sentem a segurança de que precisam.

O mundo para eles é imenso e assustador quase o tempo todo. E que é olhando e se apoiando em nós que eles conseguem seguir.

Mãe, pai, avô, avó, professores, tios... Nós sabemos tudo. Não temos medo de nada. Nós os protegemos. Somos praticamente imortais.

Eventualmente, ele vai descobrir que isso não é verdade. Que sou apenas maior

**“Filho, até do escuro eu tenho medo às vezes, acredita? Tenho medo de lagartixa, tenho medo de dentista, de avião. Ser adulto é ser grande de tamanho mas querer caber, só às vezes, em algum colo;”**

que ele em tamanho (por enquanto) e que tenho, sim, muito medo.

Medos reais! Sobre segurança, dinheiro e doenças. E medos que nós, mães, criamos e dentro dos quais mirabolamos mil coisas: medo de que algo aconteça com ele a cada esquina, de um tombo que quebre o dente, de que ele não seja feliz, de que ele sofra.

Filho, até do escuro eu tenho medo às vezes, acredita? Tenho medo de lagartixa, tenho medo de dentista, de avião.

Ser adulto é ser grande de tamanho mas

querer caber, só às vezes, em algum colo; fechar os olhos e imaginar-se protegido.

É ter muito medo, mas ir em frente mesmo assim. É enfrentar, é ter coragem, é passar por cima, é ser um super-herói sem capa todos os dias.

Porque a necessidade obriga. Porque precisamos e porque nossos filhos precisam. Desse apoio, dessa base e porque não dizer, dessa ilusão. De que conosco estão seguros, de que nada de mal pode acontecer perto da mamãe.

Filho, adulto tem medo. Mas você não precisa saber disso agora; não hoje, não dessa forma.

A mamãe tem medo, mas não tanto que não possa sorrir para você querendo chorar, só para dizer que vai ficar tudo bem.

### Hatanne

Mãe do Guilherme. Geminiana, ama fotografia e fala demais. A favor da maternidade real e possível. Sem culpas, sem extremismos. Para lembrar, compartilhar e não transbordar, escreve.

[www.facebook.com/enquantomeufilhodorme](http://www.facebook.com/enquantomeufilhodorme)

*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](http://www.satisfactio.com.br)  
  [camarasatisfactio](#)

31 3318.0713 | 31 9 9284.0108



## ALIMENTOS E NUTRIENTES PARA AJUDAR A FORTALECER A IMUNIDADE

Por Stefânia Oliveira (@nutristefaniaoliveira)

O outono teve início no dia 20/03. E como todos sabem, essa é uma estação de transição. Nesta época, as chuvas diminuem, há uma maior amplitude térmica (diferença entre as temperaturas mínima e máxima do dia) e o ar vai se tornando mais seco. E junto com essa mudança de clima e esse ar seco vêm as famosas viroses, tão comum em nossas crianças (e

olha que nem estou falando do COVID-19!). E como sempre é hora de manter a imunidade em alta, principalmente em meio a este momento delicado que estamos enfrentando com a pandemia, a dica de hoje é para ajudar a fortalecer o sistema imunológico dos pequenos (e o nosso também), através da alimentação. Abaixo listo alguns deles:

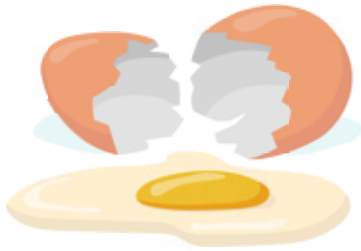
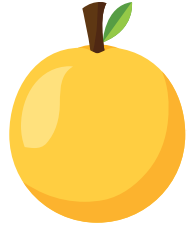


Vegetais de folha verde escura (como brócolis, couve, espinafre, mostarda, taioba, coentro): riquíssimos em vitaminas e minerais, dentre eles o ácido fólico, que ajudam na formação dos glóbulos brancos, responsáveis pela defesa do nosso organismo;



Alimentos amarelados e alaranjados (como abóbora, manga, cenoura e ovo): são importantíssimos por serem ricos em vitamina A.

Frutas cítricas (como acerola, limão, laranja) e goiaba, kiwi e caju: ricas em vitamina C, fibras, flavonóides, antioxidantes e propriedades anti-inflamatórias. Todo esse conjunto de nutrientes aumenta a resistência do organismo;



Castanha do Pará, gema de ovo, semente de girassol, cereais integrais (como arroz), frango, peixe, feijão – fontes de Selênio: um antioxidante que combate os radicais livres melhorando a imunidade;

Carnes, castanhas, e folhas verdes escuras, pois são fonte de zinco.



Além disso, é importante sempre manter uma boa hidratação e tomar sol por, pelo menos, meia hora por dia. Isso ajuda na absorção da vitamina D, que é uma grande aliada do sistema imune.

Lembrando que nenhum dos alimentos citados trata qualquer doença e não há indicação de suplementação constante dos nutrientes. O consumo dos alimentos sim, esse deve ser constante e não pontual.

Espero que tenham gostado das dicas. Se cuidem!



**Stefânia Oliveira**

Nutricionista Materno Infantil  
Instagram: @nutristefaniaoliveira

# M ACADEMIA DE EMPREENDEDORISMO FEMININO



O empreendedorismo feminino vem se solidificando cada vez mais no Brasil. O aumento na quantidade de mulheres que decidem abrir seu próprio negócio é um movimento que vem ganhando força nos últimos anos e que se intensificou bastante durante a pandemia. Somente no último ano, o empreendedorismo feminino cresceu 40%, e, atualmente, existem cerca de 30 milhões de empreendedoras no país, segundo dados da Global Entrepreneurship Monitor (GEM).

Mas, apesar desse crescente movimento contribuir para o avanço da economia e ser uma ferramenta de transformação social, as mulheres ainda se deparam com várias adversidades ao abrir seu próprio negócio. Além disso, um levantamento feito pelo Sebrae aponta que 44% das brasileiras que empreendem, o fazem por necessidade de superar o desemprego, aumentar sua renda ou adquirir uma maior independência financeira. E 49% delas acabam iniciando seus empreendimentos sem nenhum planejamento prévio, o que faz com que suas empresas fiquem mais suscetíveis a imprevistos.

E foi pensando em preencher essa lacuna e oferecer para essas mulheres uma visão mais estratégica e global de seus negócios, que surgiu a [M Academia de Empreendedorismo Feminino](#). O projeto, que foi idealizado pela Community Builder Mariana Bicalho e pela empreendedora Karoline Campos, nasceu do desejo das duas de criar um universo de oportunidades para que a mulher se desenvolvesse pessoal e profissionalmente. E se tornasse ainda mais confiante para alavancar e transformar sua vida como empreendedora, identificando seus potenciais, seus objetivos e trilhando o caminho de onde ela quer chegar.

O programa conta com um método exclusivo que ajuda mulheres a enxergarem seu potencial máximo, através da conexão, inspiração, colaboração e mentorias. De acordo com Fabiana Cristina, mentora da Academia na área de Planejamento de Marketing, a capacitação oferecida pelo programa é diferenciada e pode ser um divisor de águas na vida de qualquer empreendedora. “O projeto é muito completo e engloba toda a parte prática, além de entregar um conhecimento muito rico de forma simples e didática para as alunas. Brinco que se eu tivesse tido a oportunidade de ter um treinamento desse quando comecei, teria me poupado muitos tombos”, afirma Fabiana.

Para Larissa Soares, o maior impacto sentido em seu negócio após cursar a

Academia foi em seu perfil do Instagram e na forma como ela se apresenta para seus clientes. “Uma chave que virou para deixar meu Instagram como está hoje, foi uma fala da Rachel Patrocínio, que é mentora em Estratégias para Instagram, sobre humanização do perfil. Ela afirmou que: ‘A gente empreende como nós somos’. A partir disso, passei a mostrar mais sobre meu dia a dia e isso me aproximou e criou mais conexão com meus seguidores. Hoje tenho minha *Persona* bem definida e sei como engajar meu público. E isso fez com que eu fidelizasse ainda mais meus clientes e atraísse outros seguidores”, ressalta Larissa.



*Larissa Soares participou da Academia M e sentiu a diferença nos resultados do seu negócio.*

Já Viviane Horta conta que as mentorias foram fundamentais para que ela mudasse sua postura diante de seu negócio. “Transformei meu *mindset* e passei a não me deixar sabotar por minhas crenças limitantes. Alterei o *feed* da minha página,

para que a aparência mais profissional pudesse atrair mais seguidores e hoje em dia me sinto menos acuada por meus concorrentes”, completa.



*Viviane Horta possui uma marca de semijoias em pedras naturais.*

♡ **ACADEMIA**  
de empreendedorismo  
**EM NÚMEROS**

**100%** das alunas afirmam que os temas ministrados foram importantes para ajudá-las a desenvolver e melhorar seu negócio.

**50,9%** dizem que sua empresa cresceu após a capacitação adquirida pela Academia, apesar da pandemia.

Segundo Mariana Bicalho, “mais que um curso, a M Academia de Empreendedorismo Feminino é uma rede de inspiração e apoio. Que proporciona às suas alunas uma experiência de mudança de *mindset* para o novo lugar da mulher no mercado de trabalho e na sociedade”.

### Programa M Aceleradas

Dentre os programas oferecidos pela M Academia de Empreendedorismo Feminino, um que vem se destacando é o “M Aceleradas”. O curso, que é 100% online e tem duração de 2 meses, tem como objetivo propiciar uma capacitação de base e prática para as empreendedoras a um baixo custo, para que elas sejam bem sucedidas nos seus negócios e independentes financeiramente. “Nosso intuito com esse programa é proporcionar para as empreendedoras algo mais concreto, para que elas possam tocar seus negócios sozinhas, entendendo o que realmente vai fazer a diferença. Ou seja, não só focar no que ela faz, mas no todo: na forma como ela se comunica, no seu posicionamento, no financeiro e em estratégias para entender melhor o seu cliente”, explica Mariana.

De acordo com Karoline Campos, o programa foi definido levando em consideração todos os temas relevantes para o dia a dia da empreendedora e necessários para o sucesso de seu negócio, tais como planejamento financeiro, marketing,

## Parceria M Aceleradas e Grupo Coletivo Colcha de Retalhos

Com o objetivo de promover capacitação e empoderamento feminino para mulheres da periferia, foi firmada uma parceria entre a Academia e o grupo Coletivo Colcha de Retalhos. Sendo assim, toda nova turma do M Aceleradas tem 10% das vagas destinadas a essas mulheres, que recebem 100% de bolsa para participar do programa.

A iniciativa pretende contribuir para o avanço da economia, transformar relações sociais, diminuir a desigualdade de gênero e proporcionar uma maior autonomia financeira para elas.



precificação e vendas, dentre outros. Ela destaca, ainda, que “o perfil das turmas é sempre muito heterogêneo e essa diferença de vivências enriquece bastante o aprendizado entre as alunas, além de gerar uma rede de apoio”.

E foi justamente a busca por um programa de estudos que ajudasse a profissionalizar seu negócio, que levou Heloísa Salles a procurar a Academia. Ela conta que inaugurou seu espaço de dança de forma muito amadora, sem nenhum planejamento efetivo ou pesquisa de mercado. E, por conta disso, chegou a fazer, inclusive, investimentos desnecessários. “Com o M Aceleradas foi possível aprender formas de realizar esse controle e planejamento financeiro, além das melhores estratégias para o marketing digital e posicionamentos tanto da empresa, quanto meu, como marca. Hoje tenho uma visão muito mais clara sobre o meu negócio e consigo me comunicar muito melhor com o meu público”, ressalta Heloísa.

Assim como Heloísa, Marla Villares também buscou o programa com o intuito de expandir seu conhecimento e alavancar sua empresa. Para ela, além do aprendizado, fica também a gratidão: “Ingressar na M Academia de Empreendedorismo Feminino foi uma experiência muito honrosa. Aqui fiz amigas e adquiri um vasto conhecimento. Toda essa preocupação e dedicação com o sucesso das mulheres é um movimento muito bonito de se ver



*Depois da Academia M, Heloísa aprendeu a gerir melhor sua escola de dança.*



*Marla conta que expandiu seu conhecimento e conseguiu alavancar sua empresa.*

e me sinto grata por fazer parte disso”, destaca Marla.

E o recado que Loren Mendes, mentora na área de planejamento financeiro, deixa para mulheres que pretendem empreender é: “invistam em conhecimento e estudem sobre o negócio que vocês querem. Tenham noções estratégicas, da realidade da empresa e das potencialidades que vocês têm. Porque quando essas informações ficam claras, é muito mais fácil ter determinação e garra pra seguir em frente. Ou seja, ao em vez de dar um passo de cada vez no escuro, vocês iluminam o caminho que pretendem trilhar”. E ela completa: “a Academia tem mentoras maravilhosas, com um custo extremamente baixo, então eu falo com todas as mulheres que estão empreendendo ou pretendem empreender que a M academia vale cada minuto do tempo e cada centavo investido”.

### Próximos Passos

Pensando em trabalhar o potencial de liderança dessas empreendedoras, foi lançado recentemente o módulo avançado da Academia, em parceria com o Elo Feminino. De acordo com Karoline Campos, esse programa vem para aprofundar os conhecimentos já adquiridos para que essas mulheres aprimorem ainda mais seu domínio sobre temas relevantes para o sucesso de seus negócios.

Karol afirma, ainda, que este curso vai fornecer informações mais concisas para as empreendedoras e torná-las ainda mais capacitadas, além de desenvolver ferramentas voltadas para venda, formação de equipe e liderança.

E além dessa novidade, em 2021, a M

Academia de Empreendedorismo Feminino cresceu e ganhou mais uma gestora. Francis Aquino, que já era mentora na área de Branding Pessoal, agora também integra a gestão do projeto. Com essa parceria, a Academia promete novas frentes que vão fomentar ainda mais o empreendedorismo feminino.

## PRINCIPAIS DADOS SOBRE O PERFIL DA EMPREENDEDORA NO BRASIL

- Entre 49 países do mundo, o Brasil tem a 7ª maior proporção de mulheres entre os “Empreendedores Iniciais”.
- As mulheres donas de negócio (formais e informais) são mais jovens do que os homens. Elas têm 43,8 anos em média, contra 45,3 anos no caso do sexo masculino.
- Em comparação com os homens que empreendem, elas possuem escolaridade 16% superior, porém, seus negócios faturam 22% menos.
- Parcela expressiva das mulheres donas de negócio trabalha em casa – 25%. No caso específico das mulheres que são MEI, essa proporção sobe para 55%.



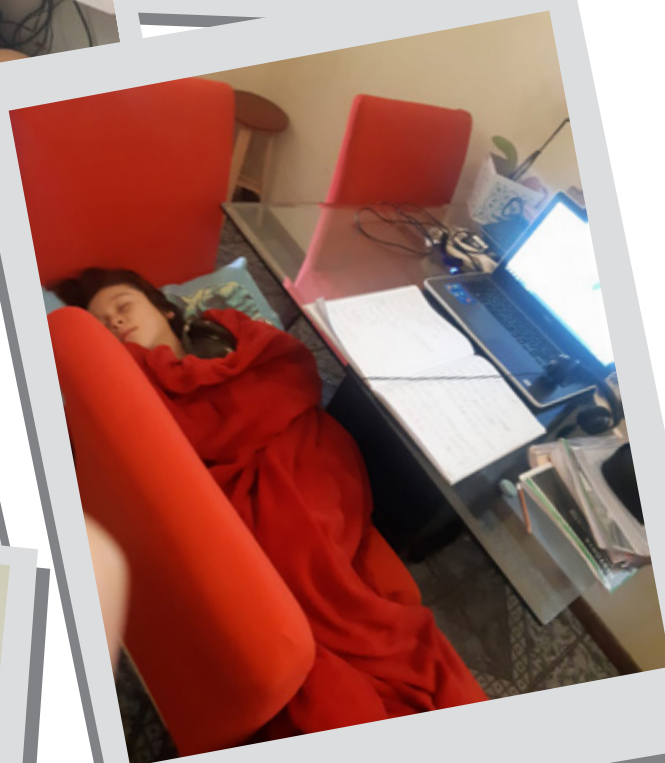
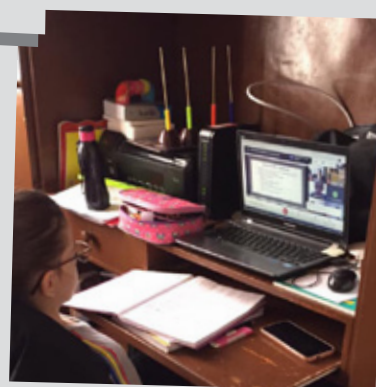
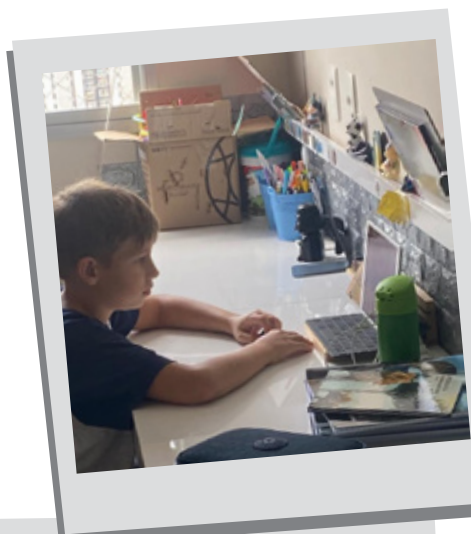
- As mulheres empresárias tomam menos empréstimos e com valor médio igualmente menor. Geralmente, o valor médio costuma ser de R\$ 13.071,00 menor que o dos homens.
- As empreendedoras pagam taxas de juros maiores que os homens que empreendem. A taxa anual para empresárias é 3,5 % acima dos donos de pequenos negócios.
- A taxa de inadimplência das mulheres é inferior à registrada por homens. 3,7% para elas contra 4,2% para os empresários.
- Quase metade dos MEI existentes no país é formado por mulheres (48%). E 55% delas trabalha em casa.
- As mulheres MEI se destacam em atividades de beleza, moda e alimentação.

Fontes: Sebrae e Global Entrepreneurship Monitor (GEM)



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

#EUNAREVISTAMOMMYS



# DAVI, MEU INCRÍVEL MENINO

Por Juliana Meleu

Davi é meu filho mais velho. Dia 11/03 ele completou 5 anos. Hoje, ele tem irmãs gêmeas, Antonella e Rafaella, de 1 ano e 9 meses.

Davi foi extremamente desejado, seu nome é uma homenagem ao vovô materno.

Tive uma gravidez tensa. O exame de translucência nucal deu normal, porém, ele teve diagnóstico de pé torto congênito e o coração não estava “totalmente fechado”, mas isso poderia se resolver com o decorrer da gestação.

No exame morfológico, com 24 semanas, meu mundo caiu. 12/01/16: esse dia foi, sem dúvida, o pior dia da minha vida. Pois o médico confirmou o pé torto congênito, e junto vieram mais dois “problemas”. Davi tinha DSAV TOTAL (defeito do septo átrio ventricular), o coração dele não fechou, o sangue arterial e venoso se misturavam. E ele corria risco real ao nascer.



Se não bastasse isso, o médico disse que esse problema cardíaco era muito comum em pessoas com Síndrome de Down, mas, que só poderia confirmar no nascimento ou através do exame de amniocentese, um exame extremamente invasivo.

Mesmo com todos os riscos, optei por fazer o exame, pois queria me “preparar” para essa possível realidade. Mas meu coração já tinha certeza, a Síndrome de Down entraria em nossas vidas. E, após 28 dias, veio a confirmação. E eram tantas coisas envolvidas, que a SD acabou ficando em segundo plano. Minha preocupação era o problema cardíaco e o pé torto congênito.

Quando Davi nasceu, tinha todo um cronograma montado. Já tinha feito consultas com todos os médicos que seriam necessários. Pediatra, cardiologista e ortopedista.



# EU VIVO A DIFERENÇA! EU FAÇO A DIFERENÇA!

Por Sônia Peixoto

Em junho de 2017, descobri que estava grávida do meu segundo filho. Mais uma gravidez sonhada, desejada, planejada e que se concretizava após o resultado positivo. Foi incrível essa descoberta! Pulei de alegria sozinha dentro de casa e, em poucos minutos, a ansiedade tomou conta e fiquei doida para contar para todo mundo!

Após euforia e relato das novidades, dei início ao meu pré-natal e a cada exame tudo ia tranquilo e eles estavam aparentemente normais. Porém, com 7 meses e meio, mais ou menos, um exame acusou que o bebê tinha uma cardiopatia e que seria preciso fazer uma cirurgia de peito aberto. Além disso, a médica me disse que o bebê tinha 20% de chance de nascer com uma alteração genética.

Fiquei sem chão! Fiz novos exames para



confirmar a cardiopatia, corri atrás de outros médicos para saber se seria preciso a cirurgia logo que nascesse ou se poderia esperar. Enfim, foi uma loucura na época e somado a isso, vieram complicações causadas pelo meu organismo, pois comecei a ter insuficiência placentária, o que gerou o parto prematuro do meu querido Heitor!

Ah... E ele nasceu lindo! Ver seu rostinho junto a mim foi uma benção e me trouxe uma paz que não sei explicar, diante de todos os atropelos que estávamos vivendo!

Nos reencontramos depois e ele estava na incubadora, respirando com ajuda de oxigênio e no primeiro toque, me reabasteci com sua paz! Virei sua mãozinha e ali soube que poderia ter síndrome de down, pois a linha na palma da mão é uma das características dessa população. Pedi pra ver o prontuário e nele os médicos deixaram uma observação como dúvida se ele tinha ou não a síndrome!

Foram doze dias de internação. E um possível diagnóstico de T21 mexeram com a minha existência. Nasceram em mim sentimentos diversos: medo, preocupações, dúvidas e o principal questionamento que me fiz foi: como eu seria capaz de cuidar de uma criança especial, com síndrome de Down?

O tempo passou e Heitor finalmente foi para casa. Que alívio ter ele conosco em casa! O diagnóstico veio depois de 30 dias, mas que em meio à nossa rotina de cuidados, chamegos e um amor sem fim, se tornou irrelevante. Quando abri o envelope, já tinha a certeza do diagnóstico e tinha mais certeza ainda de que eu seria sim capaz de ser mãe de uma criança especial e que eu faria tudo o que pudesse e tivesse ao meu alcance para contribuir com o desenvolvimento dele. E assim, venho fazendo desde a sua chegada! Fácil não foi, muitas pesquisas, leitura, aprendizado, angústias, medo, fé, perseverança e muito cuidado de Deus!

Nesse período todo me redescobri, me vi mais segura, fortalecida e mais, descobri que ter uma criança com síndrome de Down requer mais cuidados, mais médicos, mais estímulos, mais tempo, muito amor, paciência, carinho e tudo mais que TODOS NÓS necessitamos para nos tornarmos plenos em nossas necessidades físicas, emocionais e sociais.

Hoje, com 3 anos, Heitor segue bem, saudável, curado da sua condição cardíaca inicial, esbanja alegria, simpatia e é dono de uma vontade ímpar de viver, de aprender e se relacionar com todos à sua volta!

E eu? Me sinto superfeliz com a sua presença em nossa família e tenho certeza de que fui escolhida por ele, para guiar seus caminhos, auxiliar nas suas experiências de vida e amar sem medidas. Amo ser mãe do Heitor e ver suas conquistas!

E nesse mês de março, mês em que comemoramos o Dia Internacional da Síndrome de Down, deixo aqui o meu depoimento para salientar que jamais uma condição genética específica ou qualquer outra deficiência deve servir de barreira para a nossa capacidade de amar, acolher, cuidar e servir de instrumento de luz na vida dos nossos filhos, sejam eles especiais ou não!



## ESPECIAL MÊS DAS MULHERES

Lan Apolinário

Oie Mommys, eu sou a Lan Apolinário responsável pelo Nossas Dicas de Filmes e Séries, que é a maior comunidade do Facebook de Dicas de Filmes e Séries. Nosso objetivo é ajudar você a escolher um filme e/ou uma série, trocar dicas e levar entretenimento. Bimestralmente, eu venho aqui com muito carinho, sempre trazer dicas de filmes e séries para as Mommys.

Hoje, em homenagem ao mês das mulheres, eu resolvi falar de filmes sobre histórias de grandes e inspiradoras mulheres.

Eu começo com um filme que eu adorei e está no Telecine Play.

Estou falando de **“Estrelas Além do Tempo”**. Baseado em fatos reais, o filme conta a história de três mulheres negras que, em plena Guerra Fria (no qual os Estados Unidos e a União Soviética



disputavam a supremacia na corrida espacial), se destacaram e ajudaram os Estados Unidos levar o homem para o espaço. O filme se passa na década de 1960 e demonstra as inúmeras dificuldades que elas tiveram que superar, não só por serem mulheres num cenário dominado por homens, mas também por serem negras, lutando constantemente contra o racismo e suas inacreditáveis consequências absurdas e desumanas. Estrelado por Taraji P. Henson, Octavia Spencer e Janelle Monáe dentre outros, é um filme emocionante e que vale muito a pena conferir.

Mas se você ainda não se convenceu, eu vou deixar aqui uma listinha com outros excelentes filmes/séries dentro dessa mesma temática:



### Coisa mais linda

Netflix (série com duas temporadas que demonstra a importância da Sororidade entre mulheres).



### A vida e a história de Madan C. J. Walker

Netflix (minissérie com uma única temporada, que conta a história de uma grande mulher empreendedora que ajudou milhares de outras mulheres. História inspiradora).



### Doces Magnólias

Netflix (minissérie que mostra o cotidiano de três amigas, demonstrando seus dramas diários).



### Queen

Netflix (filme indiano, que conta a história de uma garota abandonada pelo noivo prestes a se casar, que resolveu fazer a viagem de lua de mel sozinha).



### Valéria

Netflix (minissérie que conta a história de quatro amigas totalmente diferentes que dividem seus medos e angústias).

Preparem a pipoca e aproveitem o momento. Observem sempre a classificação etária. Espero que gostem!

Estamos também no Instagram! Não deixem de nos seguir para mais dicas de filmes e de séries.

Vou ficando por aqui, deixando um grande beijo para vocês e afirmando: lugar de mulher é onde ela quiser!

Muito obrigada e até a próxima!



### Lan Apolinário

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



## A PRIMEIRA VISITA DA FADA DO DENTE

Por Helena Mendes

Oi pessoal,

Passagens são marcos importantes na vida de qualquer ser humano, imagine então de nossos pequenos?!

Helena perdeu seus primeiros dentinhos, ficou de janelinhas e recebeu pela primeira vez a fada do dente. E ninguém melhor que ela pra contar essa história pra vocês né?! Então vamos lá.

---

Oi gente, vou contar minha experiência pra vocês. Foi muito legal!

Tudo começou com meus dois dentinhos debaixo moles. Vários coleguinhas já tinham perdido seus dentinhos. Até na sala de aula na escola, eu tinha visto vários perdendo seus dentinhos, então já sabia um pouco como seria.

Achei que seria fácil, fácil. Só que um dia estava almoçando e mamãe viu algo branquinho na minha boca. Atrás dos meus

dentes moles, estava nascendo os dentes que deveriam ter empurrado os dentes de leite (deve chamar dente de leite porque são dentes bebês. Rsrs).

Mamãe ficou assustada, porque os dentes não tinham espaço pra continuar crescendo e procurou a dentista. Tirou radiografia (uma foto do dente, super fácil, fiquei no colo do papai e a moça bateu a foto). Depois disso, a dentista viu e disse que não dava mais pra esperar! Teríamos que tirar meu dentinho no dentista.

Mamãe conversou uma semana inteirinha comigo, explicando tudo que aconteceria! Meu medo era a anestesia, porque tinha agulha. Mas aí ela me contou que na verdade era a língua no jacaré que ia jogar uma agulha na minha gengiva que não ia deixar doer. Fui com um friozinho na barriga para a dentista, mas fui. E mamãe ficou de mão dada comigo o tempo todo!

O jacaré rosinha veio me dar uma lambida e eu não senti dor nenhuma. Quando eu



achei que ia começar, meus dois dentinhos bebês já tinham sido tirados. Foi mais fácil que eu imaginei.

Voltamos pra casa com meus dois dentes! Decidi “troslar” a fada do dente. Coloquei um numa noite e na outra o outro dentinho.

E não é que ela veio duas noites seguidas?!

Ela trouxe uma bonequinha da fada do dente na primeira noite e na segunda noite (eu bem que escutei um barulho), ela fez uma PORTA ENCANTADA de fadas pra ser seu portal, pra ela vir toda vez que meu dentinho cair. E o mais legal foi que ela deixou um pó mágico, pra jogar toda vez que precisar chamá-la.

Gente, a fada vem mesmo! Nem acreditei quando vi!!! Fiquei muito feliz! E ela levou meus dois dentinhos pro reino das fadas.

Agora, já estou ansiosa pra a próxima visita. O que será que ela vai trazer?!

E para os filhos das mommys, eu quero mandar um recado: Não dói nadinha, nem sangrou! Mesmo se você precisar tirar no dentista, assim como aconteceu comigo, não tenham medo, porque não dói nadinha!

---

Bom pessoal, essa foi a experiência da Helena e acredito que a de vocês também será tão mágica quanto a dela!

Mamães e papais, conversem muito com seus pequenos antes de qualquer procedimento! Mostrem a eles o que esperar, o que vem depois de cada passo, pra que eles tenham segurança sobre o que irá acontecer! A conversa aqui fez toda a diferença.

Seguimos descobrindo as alegrias da evolução da vida, com muito afeto e validação de sentimentos!!!

Um grande beijo e até a próxima!

### Helena

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

Instagram: @helenamendesoficial



## A REAL SOBRE O TAL EMPODERAMENTO FEMININO

por Renata Lott e Roberta Senna

Atualmente o termo empoderamento tomou conta das mídias e das redes sociais. Você sabe, realmente, o que ele quer dizer?

Segundo o Dicionário Aurélio, empoderamento é: “Ação de se tornar poderoso, de passar a possuir poder, autoridade, domínio sobre; exemplo: processo de empoderamento das classes desfavorecidas”. Ainda, no dicionário, há uma extensão desse conceito: “Passar a ter domínio da sua própria vida; ser capaz de tomar decisões sobre o que lhe diz respeito”. E aí está a definição sobre a qual vamos falar.

Quando a referência é o empoderamento feminino, temos que entender que se trata (e muito) de autonomia. Nada mais relevante, nesse processo de reivindicação de direitos, de ocupação de lugares e de conquistas no geral, do que se perceber e se permitir autonomia diante de sua própria vida.

Inicialmente, autonomia tem relação direta com a questão financeira, ser capaz de prover sua própria sobrevivência, passo esse que as mulheres já buscaram e já foi

dado. Sim, ainda não é perfeito, mas foi um grande passo. Lembrando que até 1962 a mulher casada não podia trabalhar fora de casa, abrir uma conta em banco e nem mesmo viajar sem a autorização do marido. Somente em 1988, que ficou expressa a igualdade de direitos e deveres entre mulheres e homens. Ou seja, há somente 33 anos que nós, mulheres, temos os mesmos direitos e deveres que os homens no Brasil. E seguimos conquistando cada vez mais o nosso espaço.

Agora, a grande e importantíssima questão é a conquista da autonomia emocional. Nós somos seres que dependemos uns dos outros e, definitivamente, ter autonomia emocional não é se bastar. É se sentir capaz de buscar autoconhecimento, se reconhecer diante das situações, é cuidar de si sem depender totalmente do outro, é buscar uma vida que a satisfaça e é viver com legitimidade. Outro ponto importante é saber colocar limites em si e no outro e, para tanto, reconhecê-los. É saber pedir ajuda nas horas confusas e entender que pedir ajuda não é fraqueza. Isso, aliado à

aceitação de que querer aconchego, é até natural. Na verdade, é estar em paz com sua condição humana (nada de guerrear contra isso, por favor.)

Apesar das intensas divulgações nas mídias para promover o empoderamento feminino, é ideal que as jovens adolescentes entendam sobre esse processo com a vivência dentro de casa, em família (independente de como seja a formação dessa família). De maneira mais relevante, a mãe será a referência, mas o pai também atua através da forma pela qual ele autoriza ou não esse processo (importante pensar sobre isso).

O fato é que o risco de que essas jovens absorvam de maneira bastante equivocada o que significa se empoderar, é grande, logo, o diálogo sobre o tema deve estar presente. Esclarecer dúvidas, explicar sobre a importância e, até mesmo, que a mãe possa dizer se tem ou não dificuldades com esse processo, contar sobre as avós e até bisavós, como foi o caminho trilhado. Como dizemos: é um processo! Então, não está terminado e vai passando de geração em geração à medida que se entende a necessidade de novas conquistas.

É preciso ter muito cuidado e muita tranquilidade ao conversar com jovens adolescentes, pois dentro da imaturidade natural da idade, há uma pressa e tudo parece para ontem. Assim, o empoderamento, tão divulgado, pode surgir como uma pressão para

que tudo mude de repente. E não! Nada será sólido e bem entendido dessa forma.

As mulheres vêm há milênios buscando por seu lugar. E o saldo é positivo no momento atual em que vivemos (como colocado acima). Esse processo de busca será contínuo, exatamente como tem sido até o momento. O mais valioso que fica é que buscar autonomia, seja ela financeira e/ou emocional, pois este é o verdadeiro empoderamento. A partir daí, segue segura e firme, se tornando um ser que se permite.

E que nos permitamos ser quem quisermos ser. Não nos bastando, mas aprendendo a viver de forma cooperada entre homens e mulheres, cada um com o seu melhor. Sabendo dar e receber o que tem de melhor e diferente no outro.

### **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 REENCONTRO COMIGO MESMA

Por Fernanda Taveira

Em dezembro de 2016 eu já estava separada, mas ainda vivia na mesma casa que meu ex-marido. Meu filho tinha acabado de fazer 1 ano e eu estava grávida de 6 meses. Hoje, olhando para trás, eu não consigo nem me lembrar de detalhes dessa época, mas eu me sentia perdida, incompreendida, um “ET” no meio de um milhão de pessoas, pois não conhecia ninguém na mesma situação que eu (parece drama, mas eu realmente me sentia assim).

Um dia, entrei no Mommys e vi um post de uma mommy que chamou minha atenção. Ela estava recém-separada e queria trocar experiências com outras mulheres que estavam passando pela mesma situação. A ideia era formar também um grupo de apoio para quem precisasse. E esse post foi um divisor de águas na minha vida! Ele apareceu como uma luz no fim do túnel. Aquela troca e apoio era tudo que eu precisava naquele momento.

Éramos aproximadamente trinta mães solo. TRINTA mulheres de todos os perfis na mesma situação que eu. Mulheres inteligentes, fortes, lindas e que eu admirava. E foi ali, naquele pequeno grupo, que eu me



senti acolhida e compreendida. E me compreendi! E pude me reencontrar!

Lá pudemos compartilhar algumas ideias parecidas, outras nem tanto. Alguns desentendimentos aconteceram e ainda acontecem. Mas foi ali que eu vi exemplos de amor ao próximo. Amor de verdade, sabe?! Eu vi mulheres que não tinham dinheiro “sobrando” fazendo vaquinha pra ajudar a outra. Eu vi mulher deixando a filha com a mãe para atravessar a cidade e cuidar da filha da amiga que estava passando mal. Eu vi abraços coletivos, choro coletivo, gargalhadas coletivas.

E ao longo desses anos o grupo mudou, se transformou e hoje somos 17. Já não nos falamos todos os dias, mas sabemos que estaremos sempre ali, umas pelas outras. E terei uma gratidão sem fim a todas essas mulheres e ao Mommys por ter nos apresentado e unido!



# KAROLINE CAMPOS

**FAMÍLIA É:** porto seguro.

**AMIGOS SÃO:** irmãos que escolhemos e que Deus colocou em nossas vidas.

**DEFEITOS:** ansiedade nível máximo.

**QUALIDADES:** conectar pessoas.

**NUNCA VOU ESQUECER:** o nascimento da minha filha.

**ADORO IR:** a encontros com os amigos

**PARA FICAR MAIS BELA:** uma make resolve tudo.

**COMERIA TODOS OS DIAS:** churrasco

**NÃO FALTA NA BOLSA:** lápis de olho.

**SER MOMMY É:** ter um lugar onde somos acolhidas e sabemos que podemos sempre ter apoio. É uma família que a Mari nos deu!



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

REVISTA



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

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

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

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