

REVISTA MOMMYS

TUDO SOBRE O UNIVERSO MATERNO E INFANTIL - ED.31 - ABRIL - MAIO 2021

*Luciana Paula Camargo,
Mommy dos serviços essenciais
que foi contemplada com um
ensaio fotográfico para a
capa da Revista Mommys.*

MOMMYS ESSENCIAIS

Conheça os sentimentos e a rotina de mulheres que não pararam durante a pandemia.

- ♡ ENTREVISTA: Protocolos de segurança para a volta às aulas
- ♡ DICAS DAS MOMMYS: Atitudes simples para inserir na rotina e cuidar do nosso planeta
- ♡ ADOLESCÊNCIA NA REAL: Não deixe essa fase simplesmente passar.

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:

Ana Paula Paixão
Hatanne Sardagna
Juliana Lizardo
Lan Apolinário
Rafaela Figueroa
Roberta Senna
Renata Lott

Fale com a revista:

revista@portalmommys.com.br

Foto capa:
Priscila Consenzo
(Seven Photo)

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: Volta às aulas	5
Palavras que alimentam	12
Dicas: Consumo Consciente	14
Capa: Mommys Essenciais	17
Pedacinhos das Mommys	24
Nossas Dicas de Filmes e Séries	26
Adolescência na Real	28
Aconteceu no Mommys	30
Perfil Mommy	31





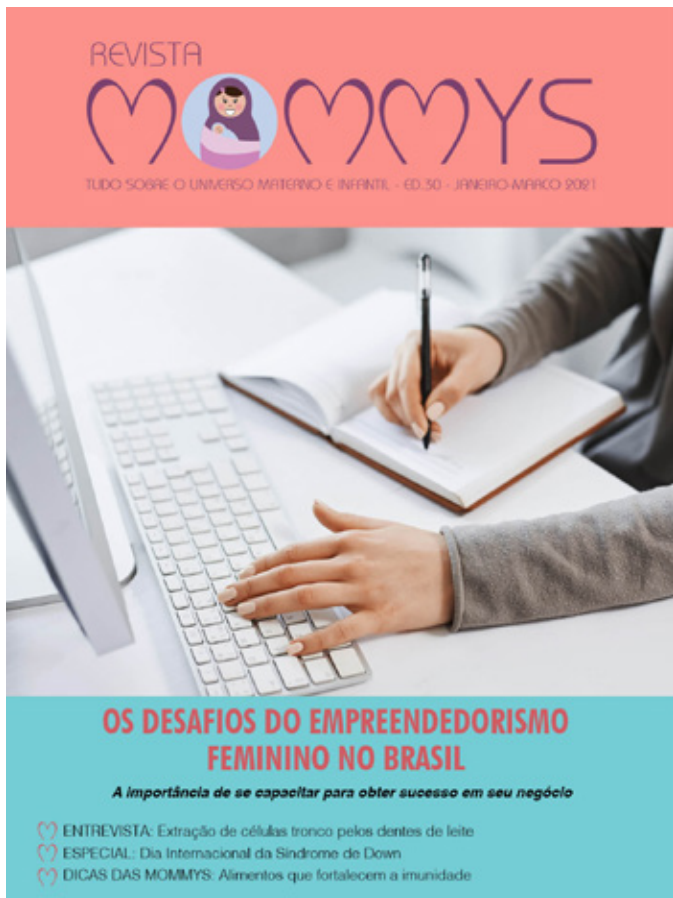
EDITORIAL

Terminando o mês das mães nossa homenagem vai para as mommys essenciais, aquelas mães que mesmo diante do medo e da insegurança, saem de casa todos os dias para garantir nosso conforto, nossa segurança e nossa saúde. Obrigada!

Essa edição traz também uma entrevista que esclarece muitas questões sobre o protocolo de volta às aulas e nos ajuda a tomar nossa decisão, seja qual for ela, de forma mais consciente.

A Revista, como sempre, está maravilhosa! Aproveitem!

MARIANA BICALHO



Que linda a Helena! Aqui foi um momento tão especial também. A cartinha da fada tá bem guardadinha com muito cuidado!

Flávia Silveira

A edição tá linda! Amei contribuir!!

Stefânia Oliveira

Obrigada pela oportunidade de desmistificar a T21. Informação é tudo!! #gratidão

Juliana Meleu Bergamini

Amei fazer parte da revista e ver as mommys empreendedoras nela!

Karoline Campos

Amei a edição!

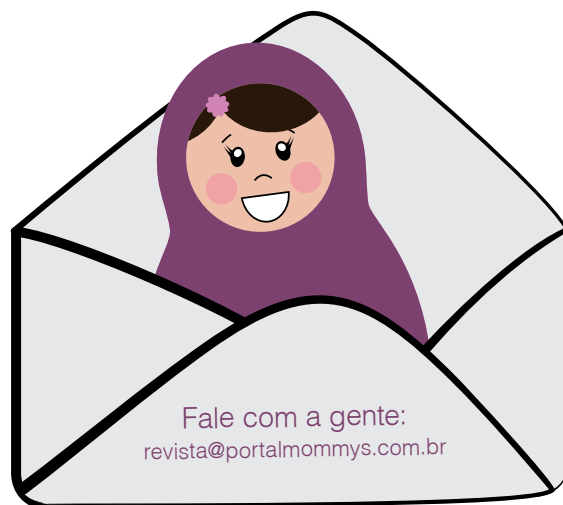
Bruna Resende

Que lindeza de revista!

Kátia Kayashima

Ficou top!

Viviane de Paula Horta





VOLTA ÀS AULAS EM TEMPOS DE PANDEMIA: A ESCOLA DO SEU FILHO ESTÁ REALMENTE PRONTA PARA ESTE RETORNO?

Mesmo após o retorno das aulas presenciais para a educação infantil, que aconteceu em Belo Horizonte no final do mês de abril, ainda existem muitas dúvidas por parte dos pais sobre mandar ou não mandar seus filhos para a escola e se este retorno é realmente seguro.

Pensando em esclarecer as principais dúvidas dos pais diante desse novo cenário, a Revista Mommys preparou uma entrevista exclusiva com Marcelo Nunes, líder do projeto [Eusaúde Educação](#). Confira a seguir.

Quando o assunto é volta às aulas, sabemos que não há um consenso e que ainda existem muitas dúvidas por parte dos pais sobre a segurança do retorno presencial. Diante disso, quais seriam os principais critérios a serem considerados pelos pais no momento de tomar essa decisão?

Os pais devem procurar uma instituição que esteja com um ambiente preparado para receber as crianças, seguindo os protocolos e, de preferência, que ela tenha um suporte de alguma empresa. Neste momento de grande dúvida e insegurança, principalmente dos gestores (que normalmente estão acostumados a tratar da gestão da es-

cola e de educação e não de gestão de crise de saúde), é muito importante que eles tenham uma empresa por trás para dar esse suporte e esclarecer todas as dúvidas em momentos de decisão. E quanto mais completo for esse suporte, melhor. O ideal é que ele una o técnico com o clínico.

O retorno do ensino infantil em Belo Horizonte aconteceu há pouco menos de um mês e várias escolas da capital estão seguindo os protocolos de saúde e segurança do Eusaúde. Poderia nos contar um pouco mais sobre como esses protocolos foram elaborados e quais os critérios utilizados?

Eu sempre gosto de esclarecer que nosso programa não se resume apenas aos protocolos. Somos uma empresa que possui uma solução segura através de um programa, que é o “Eusaúde Educação”, que trabalha uma série de fatores para uma retomada segura. Para isso, trabalhamos com a instituição a fundo, fazemos visitas técnicas, capacitamos os colaboradores, treinamos a equipe de limpeza, conversamos e orientamos os pais, dentre outras coisas. Pois nesse momento, todos são importantes para que dê certo.

Porque não é somente você voltar com as aulas, mas sim criar um ambiente que seja adequado para a criança

voltar. Ou seja, um local com regras e condutas rigorosas para tornar aquele ambiente realmente seguro. E, mesmo que alguém contaminado entre ali, a gente consiga monitorar e fazer com que outras pessoas não sejam contaminadas.

Por isso que é muito importante unir a parte técnica com a clínica. No caso do programa Eusaúde Educação, nós temos toda uma equipe técnica, que vai conversar com o clínico através do atendimento por telemedicina (que são enfermeiros e médicos atendendo toda a comunidade, inclusive colaboradores e seus familiares, e também alunos e suas famílias, que seriam, principalmente, pais e irmãos) para tomar as decisões mais corretas, rápidas e seguras para todos. Então a gente entende e investiga o que está acontecendo, faz o monitoramento e toma as melhores decisões de acordo com cada caso, mantendo a segurança naquele ambiente.

Quais são as principais diferenças entre os protocolos da educação infantil e do ensino fundamental/médio?

O ensino infantil é completamente diferente dos ensinos fundamental e médio e superior. A criança precisa de interagir, precisa voltar para aquele ambiente de escola como ela tinha an-

tes, ou o mais próximo possível. Então você precisa criar processos e ambientes de uma maneira que a criança continue tendo um convívio mais próximo do que ela tinha antes. Por esse motivo, a conduta e ambiente criados para o ensino infantil são totalmente diferentes dos ensinos fundamental, médio e superior.

O fundamental, médio e superior, até pelo fato da taxa de contágio ser maior, você precisa ter critérios diferentes, como por exemplo distanciamento e máscara o tempo inteiro. Já o infantil, como as taxas e números são muito baixos, a gente consegue trabalhar essa interação entre elas de uma maneira mais agradável para as crianças. Uma vez que ela está voltando com stress, depois de um ano em casa e o entendimento delas sobre a situação como um todo é mais difícil. E, se a criança volta para um ambiente que não esteja realmente preparado para o seu retorno, tudo se torna muito mais difícil. Por isso, é muito importante todo um preparo adequado e seguro desse ambiente para receber as crianças.

Como funciona o esquema de “bolhas” utilizado para a educação infantil? Ele é realmente seguro?

As estratégias de grupos, bolhas ou células, ela foi muito bem usada em

alguns países como grande parte da Europa, Austrália, Nova Zelândia, no qual, eles não só usaram em crianças, mas também em adultos. E essa estratégia consiste em separar aquela comunidade em pequenos grupos (10 a 12 pessoas no máximo) e esses grupos nunca se cruzam, encontram ou dividem o mesmo ambiente. Além disso, esses grupos são constantemente monitorados para qualquer sintoma ou ocorrência, com o objetivo de que as melhores decisões sejam tomadas para evitar uma contaminação em massa.

Se você tem um grupo muito grande, quando acontece uma contaminação, fica muito mais difícil de você conseguir identificar aquela contaminação, e até monitorar e rastrear de onde ela veio. Quando se trata de um grupo pequeno, além de você conseguir ter uma constância no funcionamento da escola (não havendo a necessidade de isolar a escola inteira, caso surja algum caso), é possível rastrear de onde aquela contaminação veio, monitorar e tomar as melhores decisões caso haja necessidade de isolar um determinado grupo de pessoas.

Pelos estudos que estamos acompanhando, essa é uma das estratégias mais seguras que tem. Claro que você acaba reduzindo bastante as pessoas que estão no mesmo ambiente, mas

isso o torna bem mais seguro. Porém, vale lembrar que o ambiente precisa estar preparado e com suporte e monitoramento adequados da comunidade para o caso de acontecer alguma coisa.

Por que no protocolo do Eusaúde não é recomendado o uso de máscara para a educação infantil?

O nosso programa é baseado em informações, estudos e recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS), Unicef e do Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC). Já foi recomendado por esses órgãos que crianças até 5 anos não devem usar máscara por diversos motivos, como excesso de inalação de gás carbônico, irritação, questões sociais, fala, mau uso da máscara, que aumenta a taxa de contaminação, dentre outros. Diante disso, a recomendação da OMS, Unicef e CDC, que são órgãos que estão à frente do combate à Covid-19, é que crianças até 5 anos não usem máscara, mas, para isso, é preciso que elas estejam em um ambiente adequado e realmente preparado.

Nas escolas, as crianças ficam ali por um prazo maior de tempo. E quanto mais tempo a pessoa permanece em um ambiente que não esteja realmente preparado, mais ela aumenta sua chance de contágio. Então, se você

tem um ambiente preparado para receber aquela criança de maneira que ela não precise ter distanciamento e uso de máscara, ela estará ali sendo monitorada.

Além disso, é importante ressaltar que nós sempre trabalhamos baseados em números e estatísticas, seguindo recomendações de órgão oficiais e processos que vêm dando certo no mundo inteiro. Mas independente do uso de máscara ou não, o programa está pronto para também, se for necessário, usar a máscara. Por exemplo, se as famílias preferirem que as crianças permaneçam com a máscara, elas vão estar cobertas e protegidas da mesma forma. Porque nosso programa segue critérios bem rigorosos.

Existe uma quantidade máxima de alunos que a escola pode receber por dia? Se sim, qual seria?

Sim. A limitação da escola é por grupos, bolhas ou células de no máximo 12 crianças. Então a escola tem como espalhar esses grupos pelos seus diversos ambientes e quanto mais ela mantiver esses grupos em locais abertos, melhor. Porém, esse grupos não podem se cruzar, não podem estar no mesmo espaço e têm que estar distantes um do outro. Sendo assim, você terá uma limitação física da escola para que seja possível seguir essa conduta de grupos.

Como funciona o protocolo quando há necessidade de revezamento dos alunos? Quais as principais recomendações?

O programa para os ensinos fundamental, médio e superior funciona também mantendo um ambiente seguro, monitorado e há um número máximo de alunos. Nesse caso, é necessário considerar o metro quadrado daquela sala, o distanciamento entre uma pessoa e outra e será necessário fazer o revezamento dependendo da quantidade de alunos que aquela turma vai ter. Também é preciso manter as crianças sempre com máscara, protetor facial, distanciamento não só dos alunos, mas também dos adultos da escola (sendo que estes precisam estar o tempo inteiro paramentados e higienizando os ambientes).

Qual o procedimento para intervalos ou recreios?

O procedimento de intervalos e recreios hoje está bem diferente do normal. Como as crianças vão usar os ambientes o maior tempo possível, já que nesse momento não pode ter aquela troca constante de espaços, para evitar os cruzamentos das turmas no deslocamento, as escolas estão fazendo menos intervalos e recreios e estão mantendo as crianças por mais tempo naqueles ambientes. Para isso,

é feito um cronograma de maneira que isso seja mais saudável para as crianças.

Continua tendo a questão dos lanches e almoços, que hoje são feitos nas salas, para evitar aglomeração em refeitórios, mas para uma maior segurança de todos, as escolas estão fazendo de uma forma com que um determinado espaço seja utilizado por um maior espaço de tempo possível, porque os grupos não podem se misturar igual era antigamente.

Como é feito o monitoramento de sintomas?

Qualquer sintoma é tratado pela telemedicina, que funciona 24 horas, 7 dias da semana. Qualquer indivíduo da comunidade vai entrar em contato, o atendimento será feito, primeiramente, por um enfermeiro, em seguida o enfermeiro vendo a necessidade ele vai encaminhar para uma consulta, no qual a pessoa será atendida por um médico. Após todo atendimento, será gerado um relatório e, em seguida, o médico dará as instruções necessárias (se a pessoa sairá com pedido de exame, medicamento, atestado, por exemplo) e a conduta que ele deve tomar. E essa conduta também é passada para a equipe técnica para acompanhar a escola.

Essa pessoa que procurou o atendimento é monitorada pela nossa equipe o tempo inteiro, caso ela tenha sido isolada por covid positivo ou uma suspeita, para saber a evolução dos sintomas. Caso haja algum caso em uma determinada turma, todo o grupo também é monitorado para entender o que está acontecendo com as pessoas diretamente envolvidas.

Qual o procedimento caso haja um caso suspeito em uma determinada turma?

O procedimento quando tem um caso suspeito, é fazer, literalmente, uma investigação, para entender onde a pessoa teve esse possível contato, se foi de verdade um contato com alguém positivo ou suspeito. Se é identificado um contágio com caso positivo, é preciso entender se essa pessoa teve contato com a escola.

Por exemplo, se é uma criança e o pai teve um contato com caso suspeito ou positivou, é preciso entender se essa criança está com sintomas, se os pais estão com sintomas. Será feito o atendimento e o isolamento da janela para fazer o exame, após o exame, será feita uma nova consulta para entender se aquela pessoa está apta ou não para retornar. Se necessário, também será feito o isolamento e monitoramento do grupo. Caso seja o professor e ele es-

teve naquele ambiente, será verificada como foi a gravidade de contato desse professor dentro da escola para saber qual a melhor medida a ser adotada.

Então, o tempo inteiro é feita uma investigação de todos os processos, porque cada caso é único. Principalmente para saber qual a melhor atitude a ser tomada. Todo esse trabalho é feito justamente para conseguir entender o momento e não ter que isolar as turmas ou a escola como um todo a cada sintoma isolado.

Qual a recomendação para alunos que fazem parte do grupo de risco ou possuem algum familiar desse grupo?

A recomendação para alunos do grupo de risco ou que tenham familiares desse grupo é que não retornem ao presencial. A gente entende que o ambiente está seguro, que a gente torna o ambiente seguro, mas quando você tem crianças do grupo de risco, mesmo sabendo que elas possuem uma taxa de contaminação muito menor, é melhor não arriscar.

O mesmo vale para adultos que são do grupo de risco ou possuem alguma comorbidade, também é preciso tomar bastante cuidado, já que a criança vai estar ali voltando à sua rotina. Mesmo o risco sendo menor, a gente entende

que é melhor ter essa precaução do que ter pessoas do grupo de risco tendo contato.

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

Tem como a gente retornar às atividades presenciais com segurança. Existem várias maneiras e estratégias diferentes e é só buscar por ambientes que estejam mais adequados para a criança (conforme entendimento de cada família).

As crianças precisam voltar à escola, elas precisam socializar e estar sob os cuidados de educadores para estimulá-la de maneira correta. Cada um com seu papel: os professores estimulando as crianças no dia a dia, os pais fazendo sua parte como pais e a nossa empresa cuidando da saúde, das melhores condutas e processos.

Então, existe maneira sim de ter um retorno seguro das escolas e a comunidade como um todo tem que trabalhar junto e fazer sua parte! Não existe uma maneira segura se todos os envolvidos não abraçarem esse momento e doarem tempo e esforço necessário para que o retorno seja realmente seguro.



Marcelo Nunes

Graduado Relações Internacionais - Uni-BH
Pós Negócios internacionais - University of Sydney
MBA Gestão Estratégica de Empresas - FGV

Gestor dos programas: EuSaude Educação e EuSaude Mental

Sócio Fundador da Cervejaria Sátira
Sócio Fundador do Portal AutoPapo
Sócio Investidor do EuSaude
Sócio Investidor do Televets



SOMOS IMPERFEITAS E TUDO BEM...

por Hatanne Sardagna

Dividir as nossas imperfeições nos faz humanas.

Traz conforto.

Somos imperfeitas e tá tudo bem.

Rir também é bom, ainda mais à essa altura dos acontecimentos.

Então é pandemia. E o que você fez?

Fiz o que deu.
Faço o que dá.

Os julgamentos...
Ahh os julgamentos...

Se seu filho está ficando por muito tempo no celular, se come doce todo dia, se fica o dia todo de pijama, se dorme tarde, se assiste novela e Big Brother....

Não importa.

Importa é se ele está feliz, seguro e tem uma mãe com a saúde mental em dia (ou pelo menos tentando).

O resto eu penso depois...
Quando a guerra acabar...

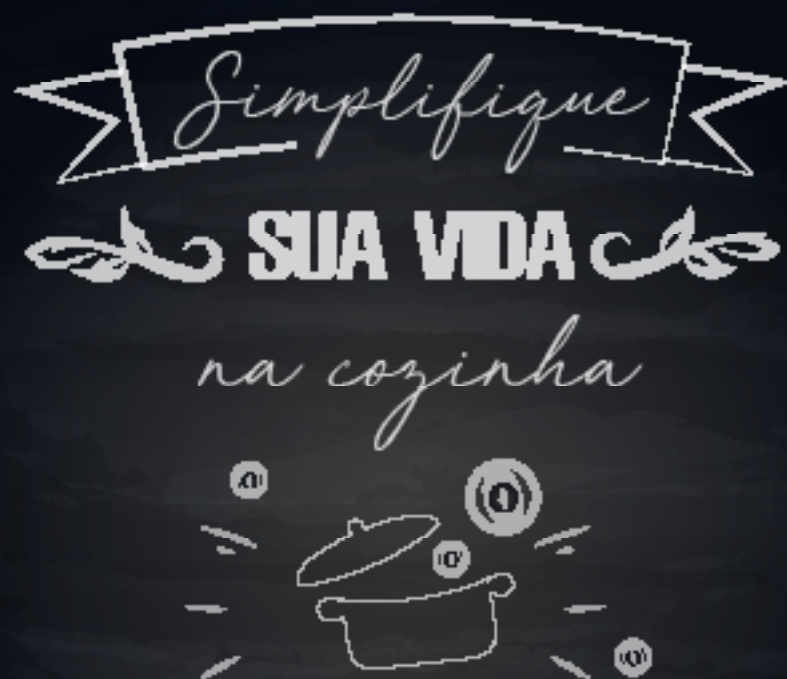
Pra quem ainda não percebeu que estamos em guerra e a prioridade agora é sobreviver.

Beijos de luz.

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



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)



A IMPORTÂNCIA DO CONSUMO CONSCIENTE

Por Ana Paula Paixão

O planeta Terra é a nossa casa, a nossa moradia. E foi pensando na importância da sua preservação, que as Nações Unidas criaram a Agenda 2030, um plano de ação global para um 2030 sustentável.

A ONU impôs uma data limite ao Planeta. Data esta que toda a humanidade tem para mudar seus hábitos, e cabe a cada um de nós fazer a nossa parte.

No ano de 2019, o Planeta Terra atingiu o esgotamento de recursos naturais. A partir de então, a humanidade entrou no “vermelho” no uso de recur-

sos naturais, ou seja, estamos usando mais do que a Terra produz para repor.

Diante disso, é fundamental que todos nós mudemos as nossas atitudes, caso contrário, a humanidade sofrerá com a destruição dos recursos naturais do planeta (desertificação, fim de espécies animais e de plantas, água doce, dentre outras).

E como nós podemos contribuir para preservar os recursos naturais que temos hoje no mundo?

Mudando nossa postura e seguindo essas recomendações:



Diminuir o consumo de plástico (canudo de plástico, sacola plástica, garrafa de água de plástico, etc), pois ele é derivado do petróleo e é um poluidor do meio ambiente. Leva anos para se decompor, por isso mesmo, o mundo tem campanha contra seu uso. Uma alternativa é carregar copos, talheres, garrafas sempre quando formos passear e devemos usar sacolas reutilizáveis;

Separar o lixo;



Reciclar as embalagens dos produtos que compramos e optar por comprar produtos com refil (use produtos naturais que não degradam o meio ambiente. Hoje temos cosméticos, roupas, sapatos, etc) ou de vidro, pois esse é facilmente reciclado, basta ferver para esterilizar;

Economizar o consumo da água em casa. Portanto, lembre-se sempre de fechar as torneiras quando estiver lavando louças, tomando banho, escovando os dentes;



Consumir alimentos orgânicos ou agroecológicos, de produtores locais, porque não poluem o meio ambiente e fazem bem à nossa saúde;



Procure sempre comprar de empresas que se preocupam com o bem-estar do planeta e com a saúde das pessoas.

Para nossas crianças, podemos ensinar tudo que está descrito acima. Além disso, também é importante explicar para elas que precisamos preservar a natureza, pois precisamos dela para viver.

Eu acredito que é com pequenas atitudes que mudamos o mundo, a começar por nós.

E aí, vamos começar?



Ana Paula Paixão é mãe do Rafael, advogada e empreendedora.



AS HISTÓRIAS DE CINCO MÃES ESPECIALMENTE ESSENCIAIS

E meio à pandemia, cinco mommys que atuam no serviço essencial contam um pouco mais sobre seu cotidiano e revelam seus principais desafios durante esse período.

Ser mãe e profissional dos serviços essenciais em tempos de pandemia talvez seja uma das combinações mais desafiadoras que se possa imaginar. Ter que lidar diariamente com a exaustão, a saudade, o medo, as incertezas causadas pelo momento e a preocupação com a saúde de todos a sua volta, já não é nada fácil para quem tem a possibilidade de ficar em casa. Para aquelas que precisam sair diariamente do conforto de seus lares e garantir a segurança e saúde de todos, esse desafio se torna ainda maior.

E diante desse momento bastante delicado que estamos enfrentando com

a pandemia da Covid-19, a Revista Mommys resolveu homenagear, neste mês de maio, as mães que atuam nos serviços essenciais e exercitam diariamente o significado mais amplo da palavra cuidado. Para isso, reunimos nesta edição, a história de quatro mommys essenciais, que contam um pouco mais sobre os maiores desafios de conciliar suas profissões com a maternidade durante esse período, seus principais medos e anseios e como encontram forças para superar as adversidades trazidas pela pandemia. Confira a seguir.

DANIELLE LE ROY

Telefonista na central de leitos do SUS (Sistema Único de Saúde)

Meu trabalho durante a pandemia é intermediar a transferência dos pacientes que estão nas upas para um hospital de grande porte, um serviço que, infelizmente, não tem como ser feito em home office. E meu deslocamento para o trabalho é por meio de ônibus coletivo, que todos os dias está sempre lotado. Por conta disso, corro maior risco de acabar me contaminando, apesar de tomar todos os cuidados possíveis.

Meu maior receio é passar essa doença para meu filho, que é diabético, ou para alguém da minha família, como meu ex-marido e meus pais, que são minha rede de apoio e fazem parte do grupo de risco. Confesso que esse sentimento já me fez chorar, ter pesadelos e até crises de ansiedade. Pois é uma sensação inexplicável de medo, insegurança e culpa de algo que nem chegou a acontecer (me contaminar e trazer o vírus para minha família).

O que me motiva e me faz acordar todos os dias e me manter firme é a mi-



nha fé. Além disso, é muito gratificante saber que meu trabalho, mesmo por traz dos “holofotes”, ajuda muitas pessoas a ter de volta seus familiares amados em casa. Por isso sempre digo: “faça o bem sem olhar a quem e o universo te retribuirá”.

Gratidão a Deus e todo meu respeito e agradecimento a quem está atuando na linha de frente.

DANIELA VARGAS

Enfermeira da linha de frente no combate à Covid-19

Estou na linha de frente desde o início da pandemia. Sou enfermeira responsável pelo serviço de hemodiálise que acontece nos CTI's de um hospital de Belo Horizonte. E com a alta nos casos de internação por conta da Covid-19, a demanda pela hemodiálise aumentou assustadoramente e minha rotina teve uma mudança repentina e, por conta disso, meu tempo com minha família reduziu bastante e meu filho sentiu.

Me sinto esgotada, mas pedindo força a Deus todos os dias para seguir na minha jornada e Ele tem me fortalecido bastante. Porém, os sentimentos que ainda prevalecem, mesmo após todo esse tempo atuando na linha de frente, são o medo e a insegurança de estar lidando com o desconhecido.

Apesar dessa sensação, minha motivação para levantar diariamente é ver que de alguma forma estou fazendo o bem, ajudando o próximo. Além disso, ver no rostinho do meu filho o orgulho que ele sente de mim, principalmente quando ele fala para alguém “minha mãe cuida das pessoas”, não tem preço!

A parte mais difícil continua sendo chegar em casa e não poder abraçar bem



apertado meu filhote e ter que ouvir ele falar: “mamãe, toma banho logo, estou com saudade, quero te abraçar”. Também não tem sido nada fácil ficar longe dos amigos e familiares.

Por isso, cuidem dos seus e aproveitem ao máximo os momentos com a família e tentem levar uma vida mais leve. Uma hora tudo passa!

E que chegue logo a vacina para todos!

LUCIANA PAULA CAMARGO

Fisioterapeuta

Sou fisioterapeuta pélvica e trabalho em um hospital, além de atender também no consultório. No início da pandemia meu setor foi fechado, mas após poucos meses, retornamos. Apesar de não trabalhar diretamente com Covid, entre meus pacientes, estão profissionais que atuam na linha de frente. Por causa disso e também pela situação de pandemia, na rotina dos meus atendimentos, busco ser o mais cuidadosa possível para preservar a minha saúde e a dos meus pacientes.

Vivo constantemente com aquele sentimento de culpa, por não poder acompanhar meu filho nas aulas online, por ter que negar um abraço ao chegar (antes de tomar um banho) e pela preocupação de trazer a Covid para dentro de casa. Além daquela sensação de angústia e apreensão diante das incertezas e imprevisibilidade. Mas, apesar de ter meus momentos difíceis, tenho aprendido a ser mais resiliente e me esforçado cada dia mais para manter a fé, a coragem e para acreditar que dias melhores virão, com a graça de Deus!

Diante desse cenário, minha maior



Foto: Priscilla Consenso

motivação, sem sombra de dúvida, é o meu filho. Sempre penso que preciso estar bem e ter equilíbrio para conseguir atender às suas necessidades e apoiá-lo da melhor forma nesse momento, que já está sendo tão difícil para as crianças.

Espero que cada uma de nós continue fazendo a sua parte nos cuidados com relação à pandemia e que a gente também não se esqueça de cuidar

JULIANA LIZARDO

Chefe de Enfermagem da linha de frente no combate à Covid-19

2020 foi um ano muito desafiador: eu descobri a gravidez da Elisa, minha terceira filha, no fim de janeiro e em fevereiro começamos a nos preparar para a possível chegada de um vírus vindo da China. Quando entendemos que esse vírus fazia muitas vítimas, eu passei a comandar a minha equipe (pouco mais de 150 pessoas) de casa devido à gravidez. Isso me dava alívio e angústia ao mesmo tempo. Em junho, voltei presencial e chorei todos os dias. Muitas vezes voltei para casa gritando sozinha dentro do carro, na tentativa de desabafar e chegar em casa melhor. Trabalhei até um dia antes da Elisa nascer (12/09).

Voltei de licença no final de janeiro deste ano e daí veio a pior fase da peste. O risco iminente de faltar leitos, insumos e recursos aliado ao medo de trazer o vírus pra casa me fez repensar muitas coisas. Sem dúvida, essa foi a segunda onda do meu medo (a primeira onda foi antes do primeiro paciente, quando desenhamos todo o fluxo de atendimento). Quando a vacina foi autorizada eu chorei... Eu dei graças a Deus! E confesso que não sei se algum dia conseguirei explicar



em palavras o que senti e passei.

Eu encaro a minha profissão como um dom recebido de Deus. Sendo assim, como não levantar querendo fazer o melhor? Durante todo esse tempo, a força da minha equipe também me fortaleceu muito. Ninguém ali recuou. Ninguém! E parando para analisar, tenho muito orgulho em falar que en-

frente esse período com força, coragem e gentileza para com os meus pacientes.

Mas foi preciso dar uma pausa, após 16 anos dentro dos hospitais. Por mim, pelos meus filhos, pela minha família! Decidi que esse era o momento de cuidar da minha família com a mesma

dedicação e amor que dispenso à enfermagem.

A pandemia me fez perceber o quanto a vida é rara. Portanto, se cuidem! Cuidem de seus amores! Sejam gratos, beijem seus filhos e digam o quanto são amados todos os dias!

DANIELE MEIRELES

Investigadora da Polícia Civil

Sou da Segurança Pública. Não paramos nenhum dia. Nossa única mudança foi diminuir os horários de atendimento e restringir o acesso do público dentro das dependências da delegacia. Porém, no início da pandemia, as pessoas não acreditavam muito na gravidade da doença, então continuavam vindo na Delegacia por qualquer motivo. Por causa disso, eu e meus colegas tínhamos que, além de executar nosso serviço policial rotineiro, orientar as pessoas sobre a doença, necessidade de uso de máscara e cuidados gerais de higiene.

Além disso, a Delegacia em que trabalho é no mesmo prédio da Delegacia de Plantão, motivo pelo qual estou sempre em contato direto com presos e nun-

ca sabemos a real condição de saúde deles. Então, o sentimento que predominava em mim era de incerteza com relação ao tempo que iríamos enfrentar essa doença, fora o medo de ser infectada e de infectar minha família. Mas apesar desses riscos, amo meu trabalho e tento fazer a diferença todos os dias sendo uma boa policial, atendendo o público da melhor maneira possível e realizando um trabalho investigativo com muita cautela e afinco.

Acredito que a pandemia veio para nos mostrar que muitas coisas em nossas vidas precisam mudar e eu tento todos os dias absorver o que há de melhor. Muitas vidas vêm sendo perdidas e isso me fez desacelerar o dia a dia, valorizar pequenos momen-



tos que não valorizava mais, olhar com mais paciência as necessidades do meu filho, compreender que suas mudanças de humor estavam intimamente ligadas ao isolamento que se fez necessário.

Reaprendi a escutar mais meu corpo, a ser mais cuidadosa com minha saúde, com os alimentos que levo pra casa, a valorizar as pequenas brincadeiras com meu filho e a não exigir tanto de mim (precisava sempre fazer tudo, deixar tudo extremamente organizado em casa e no trabalho). E coloquei em prática o antigo sonho de tocar violão, estou engatinhando ainda

mas isso me faz muito feliz.

Mesmo em meio ao caos e às dificuldades, devemos sempre ser positivas e confiar que isso vai passar. Às vezes Deus nos dá motivos para frear a correria do dia a dia para cuidarmos de nós e da nossa família. Mesmo nos tempos difíceis, vamos manter o pensamento positivo, vamos ser mais empáticas com quem nos cerca, vamos enxergar as bênçãos em nossa vida.

Tenhamos fé, porque vai passar!!!

ACADEMIA
de empreendedorismo

CURSO DE EMPREENDEDORISMO PARA MULHERES

Já ajudamos muitas mulheres a mudarem o destino delas, a alavancarem os negócios e se tornarem donas de si mesmas!

Vem crescer com a gente!

Conheça: @academiadeempreendedorismo

ESPECIAL DIA DAS MÃES: MOMMYS E FILHOS



ESPECIAL DIA DAS MÃES: MOMMYS E FILHOS





SÉRIES CURTINHAS

Lan Apolinário

Olá Mommys, tudo bem com vocês? Espero que todas estejam com saúde.

Pra quem não me conhece, sou a Lan, pipoca do [NDFS - Nossas Dicas De Filmes e Séries](#), que é a maior comunidade do Facebook de dicas de filmes e séries e, a única no qual a [Netflix](#) (real e oficial) participa postando e comentando. É com muito carinho que eu convido, desde já, todas as Mommys que ainda não estão no NDFS para conhecerem a nossa comunidade. Vocês serão muito bem-vindas!

Mas eu vim aqui para deixar umas dicas de séries e filmes para vocês. E hoje eu resolvi falar de duas séries curtinhas e de dois filmes.

Vou começar com a minissérie **Halston**, que está na Netflix: ela conta a história do designer e estilista que mudou a história da moda norte-americana. Halston ficou conhecido pela criação



de um chapéu usado por Jackie Kennedy, ex-primeira-dama dos EUA, que o colocou no centro dos holofotes e o consagrou como um gigante da moda.

A interpretação (maravilhosa e brilhante) é do McGregor e, sem dúvidas, foi o elemento-chave para a série funcionar. O ator, conhecido por seus papéis dramáticos, consegue dar profundidade ao personagem e a todos os seus problemas, além de uma leve semelhança física com o Halston da vida real. A série mostra, ainda, a amizade que o estilista teve com a atriz Liza Minnelli, o que trouxe mais encantos para a trama.

No entanto, fica o alerta: é uma série adulta, com cenas de sexo, com dro-

gas e luxúria, mas vale a pena conferir. A obra, apesar de ter sido baseada em fatos reais, é uma ficção.

Outra série que tem feito um sucesso e que também está na Netflix, é **O Paraíso e a Serpente**. Essa minissérie curtiinha conta um pouco da trajetória criminosa de Charles Sobhraj, um assassino frio e calculista que aterrorizou turistas na Ásia, na década de 70. Ele, que tinha o domínio da oratória, usava isso para envolver e enganar suas vítimas. Se você gosta de série de investigação policial e drama, o Paraíso e a Serpente é um prato cheio.



Mudando totalmente de assunto, uma super dica de um filme para ver com toda a família é **Aladdin**, presente na Disney Plus. O filme conta a mesma história do desenho, trazendo consigo o lúdico e o encanto das incríveis produções da Disney! Tem música, tem brilho e a diversão é garantida. Não é um filme novo (é de 2019), mas vale muito a pipoca!

Pra finalizar, eu vou deixar aqui uma dica de um filme para rir e se diver-



tir. Eu estou falando do filme nacional **Os Salafraários**, que também está na Netflix. Ele conta a história de Clóvis, que é um salafraário que acaba de ser descoberto após dar um golpe em um grupo de japoneses e que está sendo perseguido pela polícia. Ele reencontra a sua irmã Lohane, que é uma empreendedora do ramo alimentício que viu seus sonhos desabarem quando a prefeitura rebocou seu trailer de sanduíches por falta de alvará. Agora, os irmãos precisam conviver novamente a aprender a lidar um com o outro. Evite surpresas e confira a classificação indicativa.

Preparem a pipoca e boa diversão! Espero que gostem e até a próxima edição.



Lan Apolinário

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



O MAIOR MITO DA ADOLESCÊNCIA: “VAI PASSAR E VAI FICAR TUDO BEM!”

por Renata Lott e Roberta Senna

Você não precisa e não pode deixar que a fase da adolescência do seu filho, simplesmente, passe. Pois é justamente nessa fase que o adolescente desenvolve suas habilidades, suas emoções e todo o aprendizado que os pais deram na infância.

Sempre falamos sobre isso e nunca é demais reforçar: algumas mães se preparam muito para ter um bebê, mas não se preparam para ter um filho adolescente. O lema: “vai passar” que durante a infância podia funcionar, agora se torna uma armadilha.

É claro que essa fase vai passar e seu filho vai se tornar um adulto, mas a adolescência deixará marcas. Pense na sua adolescência:

- Quais marcas a sua adolescência deixou em você?
- Quais medos surgiram naquela época que ainda te acompanham?

- Quais amizades foram boas o suficiente para estarem com você até hoje?

- Quais amores te marcaram?

Entende como é importante?

É AGORA, na adolescência do seu filho, que os valores serão sistematizados e reforçados pelo ambiente ao seu redor. Adolescente lida muito bem com regras claras e com situações concretas. Não adianta falar sobre “a mamãe vai ficar triste” ou “o que as pessoas irão pensar”. Esses argumentos podem até funcionar na infância, mas na adolescência não. Pelo contrário, só atrapalham a comunicação.

Você não precisa deixar que seu filho passe por essa fase tão conturbada e cheia de novidades sozinho. Proporcione a ele a oportunidade de potencializar suas habilidades ou trabalhar seus medos da melhor forma.

“E sabe qual o segredo para ter uma relação leve com seu filho adolescente? Comunicação.”



Seja sempre objetiva e clara em suas afirmações, seja coerente. Ele precisa descobrir que todas as ações dele têm consequências.

E sabe qual o segredo para ter uma relação leve com seu filho adolescente? Comunicação.

Por isso, preste muita atenção:

- Na forma como vocês têm se comunicado.
- Na maneira como você tem acessado seu filho.
- Já contou para ele como foi sua adolescência?
- Você faz parte da rede de apoio dele?

Lembrando que mães não são amigas dos filhos. Você não é a pessoa que anda ao lado dele, você é quem conduz a jornada dele, combinado?!

Qualquer dúvida estamos à disposição. Vamos juntas!

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.

MANDEI A AULA ONLINE "PRAS CUCUIAS"!

Por Rafaela Figueroa



Trabalho em home office no mesmo horário das aulas. Sou mãe solo, cuidando de casa, do trabalho, do filho... Que para completar o pacote está em período de alfabetização!

Há algum tempo, vinha notando que ele estava regredindo. Não ficava mais na frente do computador, porque eu não podia acompanhar... Por conta disso, tomei a decisão de tirar ele da escola particular.

Feito isso, matriculei meu filho na escola pública. Nessa escola, não tem aula online. E, por isso, ajustei nossa rotina. Ele já gostava de acordar tarde, por volta de 11h da manhã. Antes eu brigava... Mas agora deixo, para que ele possa estar disposto mais tarde.

Trabalho de 8h às 18h. E de 18h às 20h, ele está no pique total e foi esse o horário que escolhi para estudarmos. Escolhi um plano de alfabetização que gosto, montei uma salinha de

aula com todo material necessário e posso falar? Em apenas um mês, ele progrediu três vezes mais que todo o ano que tentamos online.

Os professores merecem todo reconhecimento DO MUNDO. Nesta pandemia, estão se desdobrando e inovando! E acredito que muitas crianças estão indo muito bem neste modelo online... Mas isso exige um acompanhamento durante as aulas, algo que infelizmente não se encaixava na minha rotina, nem na minha realidade. E ele com 5 anos, dependia e precisava do meu apoio.

Por isso, decidi arriscar e embarquei nessa loucura e confesso que foi a decisão mais acertada que eu poderia ter tomado. Foi bom para todos nós.



JULIANA LIZARDO

FAMÍLIA É: o maior presente de Deus, é o alicerce seguro da minha vida.

AMIGOS SÃO: fonte de alegria, apoio e cumplicidade.

DEFEITOS: impaciente e autoritária.

QUALIDADES: amorosa, leal e divertida.

NUNCA VOU ESQUECER: da sensação quando os meninos nasceram.

ADORO IR: para lugares frios, comer uma boa massa e tomar um vinho.

PARA FICAR MAIS BELA: botox, sobrancelha e unhas sempre feitas.

COMERIA TODOS OS DIAS: pizza.

NÃO FALTA NA BOLSA: prendedor de cabelo.

SER MOMMY É: por aqui tenho a oportunidade diária de ajudar e ser ajudada. Me sinto segura e confortada. Compartilhar a maternidade com as mommys faz o caminho mais leve e feliz!



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