REVISTA
MOMMYS
TUDO SOBRE O UNIVERSO MATERNO E INFANTIL - ED.34 - DEZEMBRO 2021 - JANEIRO 2022

O IMPACTO DA SOBRECARGA MENTAL NA ROTINA DAS MÃES.

- ENTREVISTA: Tudo sobre congelamento de óvulos
- OHANA MATERNA: Conheça as diferentes correntes pedagógicas
- ADOLESCÊNCIA NA REAL: Falando sobre emoções

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

Colaboradoras dessa Edição:

Flávia Ribeiro
Jéssica Freitas
Kátia Kayashima
Lan Apolinário
Renata Lott
Roberta Senna

Foto capa:

Freepik

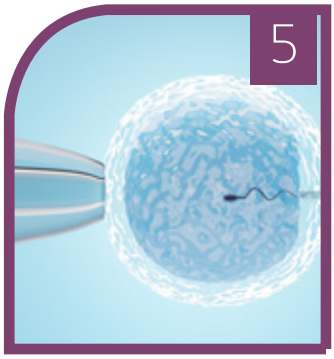
Fale com a revista:

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: Congelamento de Óvulos 5
Ohana Materna: Correntes Pedagógicas 9
Capa: Exaustão Materna 13
Pedacinhos das Mommys 18
Nossas Dicas de Filmes e Séries 21
Adolescência na Real 23
Aconteceu no Mommys 25
Perfil Mommy 27



EDITORIAL

Mais um ano começando, sempre com a esperança de que dias melhores estão por vir! A pandemia continua muito presente nas nossas vidas mas já começa a dar sinais de melhora, sobretudo, por causa do efeito da vacina.

Para as mães, em especial, o momento que vivemos tem sido muito desafiador. Em pesquisa realizada dentro da nossa comunidade, constatamos uma triste realidade: a grande maioria delas encontra-se em um estado crítico de exaustão. Não podemos normalizar isso! É preciso olhar para saúde mental das mães e propor alternativas.

Nesta edição, você poderá conferir também uma entrevista muito completa sobre um assunto que sempre desperta muitas dúvidas e interesse: o processo de congelamento de óvulos. Além disso, temos também o conteúdo sempre valioso das nossas queridas colunistas, que nos ajudam a construir essa Revista com tanta dedicação.

Boa leitura e Feliz 2022!

MARIANA BICALHO

Obrigada pelo convite para estar nessa edição. Parabéns pela revista, ficou incrível!

Letícia Lefreve

Amooo o trabalho de vcs. Participei da quinta turma da Academia M e nunca tinha sequer ouvido falar da comunidade. Agora eu quero conhecer e desfrutar muito mais!

Jordana Moura

Amo capas e amei essa! Mandaram super bem! Convidativa a abrir a revista.

Aninha Moura

Meu sentimento nesse momento é uma gratidão linda, tô eu igual tonta chorando aqui. Eu tenho tanto, mas tanto agradecimento por esse grupo que nem sei explicar! Só consigo chorar. Obrigada por todos, por tudo, sempre.

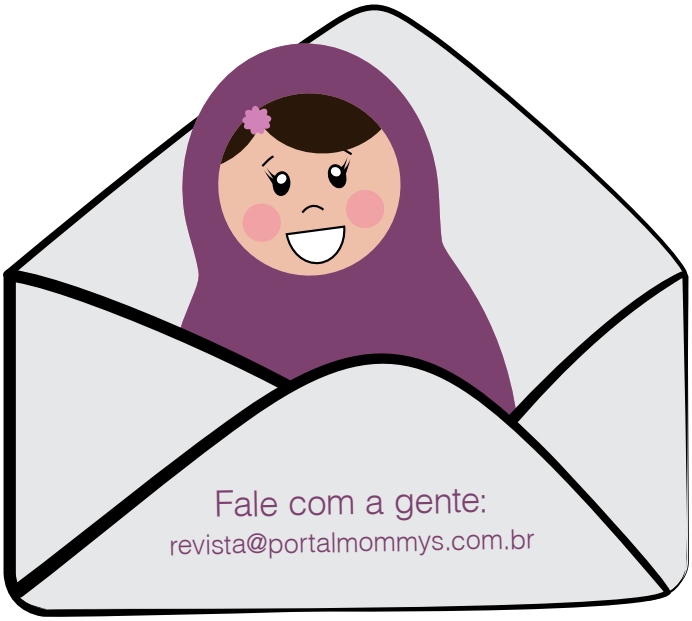
Mel Ferretti

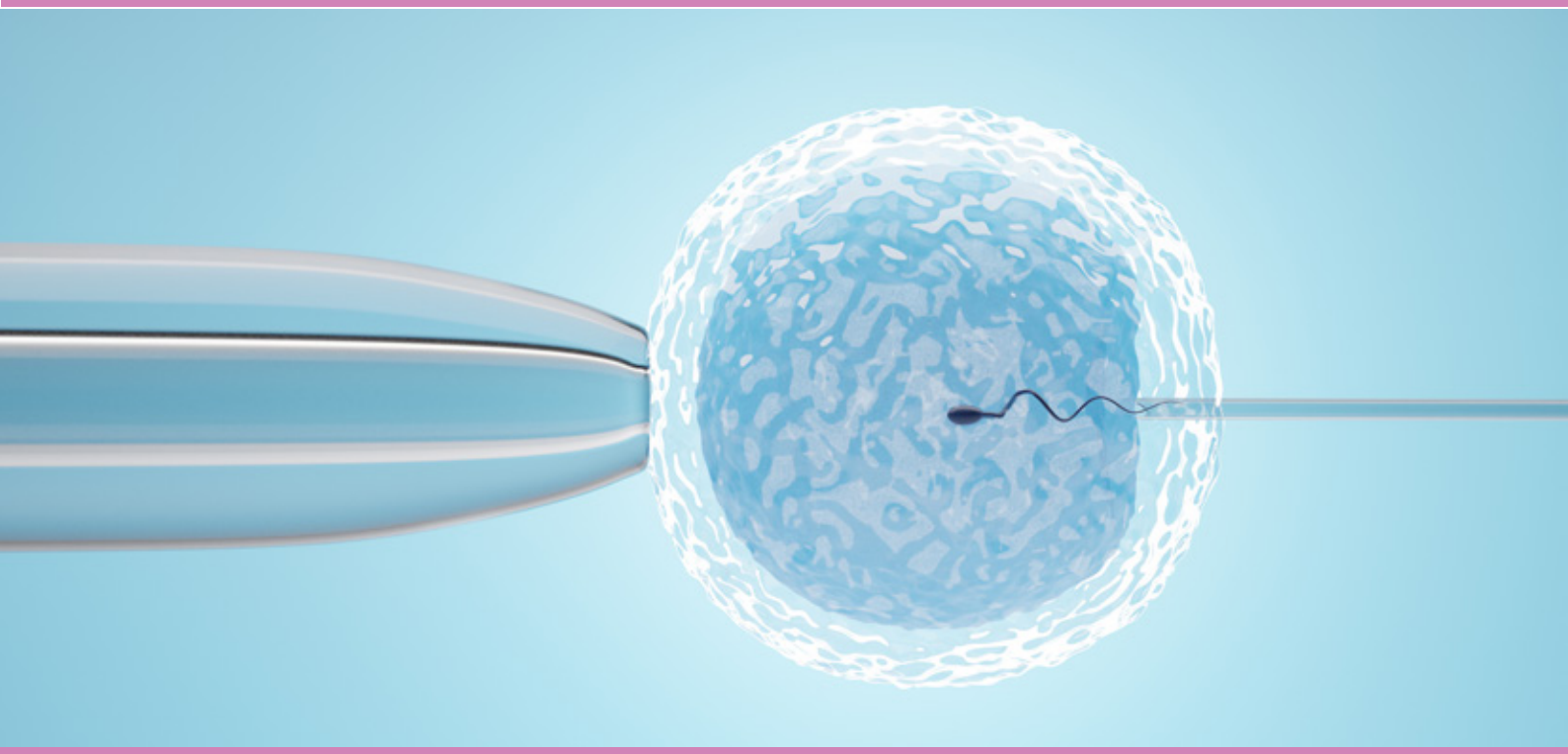
A revista está surreal, meninas!

Renata Lott

Lindo trabalho!

Josyelle Coutinho





CONGELAMENTO DE ÓVULOS: ENTENDA O QUE É, PARA QUEM É INDICADO E PORQUE ESSA TEM SIDO UMA TENDÊNCIA ENTRE AS MULHERES

Mudanças na sociedade e também no mercado de trabalho têm levado muitas mulheres a repensarem a maternidade e adiarem o momento de se tornarem mães. Para isso, muitas têm recorrido ao congelamento de óvulo como uma alternativa para planejarem melhor a chegada do bebê.

De acordo com um levantamento realizado pelo Grupo Huntington, de reprodução assistida, somente no ano de 2020, houve um aumento de 71,4% no número de pacientes que realizaram a criopreservação (método de congelamento de óvulos).

Para entender melhor sobre o assunto e esclarecer algumas dúvidas a respeito do procedimento, a Revista Mommys traz, nessa edição, uma entrevista exclusiva com o ginecologista e obstetra, Alexon Melgaço. Confira a seguir:

O que é congelamento de óvulos e como se dá o procedimento?

O congelamento de óvulos está entre os avanços mais importantes da Medicina Reprodutiva dos últimos anos. A primeira gravidez com oócito congelado ocorreu em 1986 e, desde então, houve grande progresso desta técnica. No início, as taxas de gravidez eram baixas, ao redor de 1%. A justificativa para estes resultados desanimadores

estava na técnica de congelamento inadequada para os óvulos.

O oócito é uma célula mais sensível que as demais, e carrega dentro de si uma quantidade maior de água quando comparada às outras. Quando se usava a técnica de congelamento habitual, a mesma que era utilizada para o congelamento de embriões, formava-se no interior do óvulo uma grande quantidade de cristais de gelo, os quais danificavam a estrutura da célula e causavam alterações cromossômicas que impediam ou dificultavam a fertilização da maioria dos óvulos, a divisão celular e a implantação dos embriões. Essa rotina de insucessos foi quebrada após introdução da técnica de vitrificação.

O congelamento de óvulos tem maior chance de sucesso quando realizado com óvulos maduros e permite que as mulheres possam preservar sua fertilidade em situações que eram até há pouco tempo impossíveis. Para que possa ser realizada, é necessário que a paciente passe por um processo idêntico ao da fertilização in vitro. Os ovários serão estimulados, os óvulos serão coletados, encaminhados para o laboratório, desidratados e congelados pela vitrificação.

Para quem o procedimento é indicado?

Se uma mulher tem mais do que 30 anos e não tem perspectivas de um "casamento" em um futuro breve, tem histórico familiar de falência ovariana ou será submetida a tratamentos oncológicos, é recomendável a preservação da fertilidade.

Podemos citar, então, como indicações para o procedimento:

- Mulheres com histórico familiar de menopausa precoce;
- Pacientes com reserva ovariana diminuída;
- Mulheres que serão submetidas a tratamentos oncológicos ou outros que possam comprometer a fertilidade;
- Fertilização in Vitro (FIV) – melhor congelar oócitos do que os embriões;
- Programa de "banco"de óvulos.

Existe uma idade ideal para fazer o congelamento de óvulos? Se sim, qual e por que?

É muito importante lembrar que a idade da mulher e número de oócitos coletados são muito importantes para se avaliar a chance de gravidez com o congelamento de óvulos. Às vezes, será sugerida mais de uma coleta para se conseguir um número de óvulos

com chances razoáveis de gravidez futura. Sendo assim, recomenda-se o congelamento o quanto antes dos 35 anos, pois a qualidade e a quantidade de óvulos disponíveis cai vertiginosamente após essa idade na mulher.

Por quanto tempo os óvulos podem ficar congelados?

Ainda não temos essa resposta com segurança. Na prática das clínicas de reprodução assistida, os óvulos podem ficar congelados por até 10 anos.

Conforme citado acima, o Grupo Huntington, de reprodução assistida, constatou que em 2020 houve um aumento de 71,4% no número de pacientes que realizaram a criopreservação (método de congelamento de óvulos). Acredita que a pandemia teve relação com esse aumento ou essa já vinha sendo uma tendência?

A pandemia mudou nossa história, mudou nossos comportamentos e com certeza, afetou o planejamento familiar de muitos casais. Entretanto, a criopreservação já era uma realidade antes de 2020 e vinha com números crescentes nos últimos cinco anos, sendo sim uma tendência na prática ginecológica.

Quais você acredita ser os principais motivos que levam as mulheres a optarem pelo congelamento de óvulos nos dias de hoje?

Acredito que o principal motivo é o adiamento da maternidade devido à inserção no mercado de trabalho, especializações e busca tardia pelo parceiro(a) dito como “ideal”.

Onde realizar o procedimento?

Todo o preparo, exames clínicos, orientações e a técnica propriamente dita, devem ser realizadas em clínicas de reprodução assistida.

A técnica é relativamente simples e sua execução pode ser dividida em:

1 - Estímulo do crescimento dos folículos;
2 - Bloqueio dos hormônios do organismo (poderá ser antes ou depois do inicio da estimulação ovariana);
3 - Aspiração e recuperação dos óvulos;
4 - Congelamento (Vitrificação).

A que aspectos as mulheres que desejam congelar seus óvulos devem se atentar ao escolher o profissional e local onde irão realizar o procedimento?

Todos os procedimento em reprodução assistida são muito bem definidos por uma legislação específica e com protocolos rígidos de segurança e controle. A escolha em qual clínica re-

alizar o procedimento, passa por empatia com os profissionais envolvidos, valores acordados e preservação do sigilo quando desejado pela mulher.

Há cobertura pelo SUS? Se sim, em quais casos?

O procedimento existe há mais de vinte anos e se popularizou no Brasil nos últimos dez anos. No SUS, existe sim a possibilidade de realizar este congelamento, em alguns hospitais-escola, como USP, UFMG e UFRS, mas as medicações para indução da ovulação devem ser custeadas pela paciente.

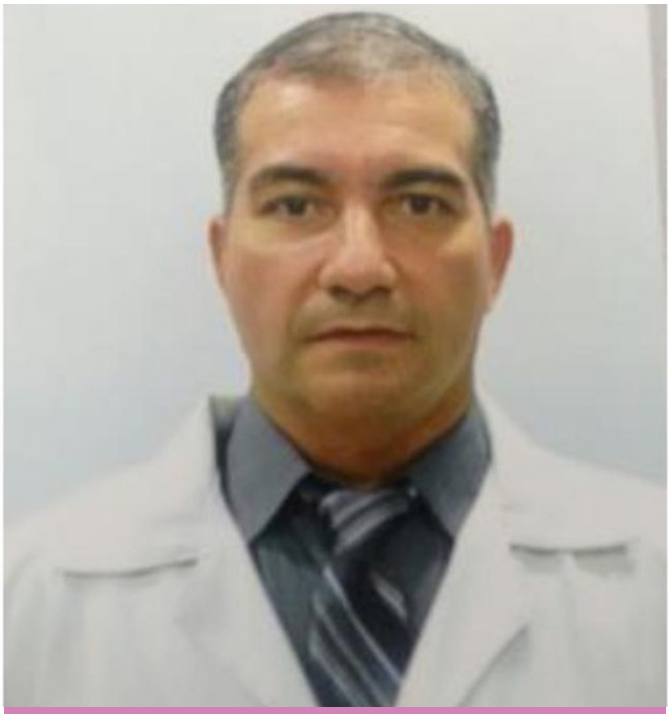
Nos tratamentos oncológicos, algumas empresas parceiras das universidades, costumam ajudar as pacientes, mas nas indicações sociais, a fila de espera chega de dois a seis anos para conseguir realizar a técnica via SUS.

Em média, qual o valor do procedimento completo?

O valor hoje varia muito, de acordo com o local escolhido, região do país e presença ou não de contratos de contrapartida como ovodoação. Numa ordem de grandeza em valores atuais, podemos considerar de R$ 10.000,00 a R$ 20.000,00 como planejamento financeiro.

Algum recado que gostaria de deixar para as leitoras e leitores da Revista?

Agradeço a oportunidade de falar sobre um assunto tão atual e libertador para algumas mulheres, diante da possibilidade de preservação de oócitos. Não podemos entretanto, tratar como plano A para uma futura gravidez, pois a vitrificação não traz 100 % de certeza de gestação no futuro. Sendo assim, como plano B, trata-se de uma nova revolução feminina, comparada com a introdução da pílula anticoncepcional no século passado, que gerou liberdade reprodutiva e escolha de melhor momento para gestação.



Alexon Melgaço Racilan

Graduado em Medicina pela FASEH, Residência Médica em Ginecologia e Obstetrícia pela Rede Mater Dei, Mestre em Saúde da Mulher pela UFMG, Professor assistente do curso de Medicina da FASEH e FCMMG.

AS CORRENTES PEDAGÓGICAS

Por Jéssica Freitas

A pedagogia tradicional há muito deu espaço para uma pedagogia que pensa e repensa a criança como centro do processo educativo, uma criança que é sujeito, que é ativa, que DEVE SER PROTAGONISTA de seus processos. Algo muito ousado e diferente para uma velha pedagogia que já considerou o aluno como um "sujeito sem luz", uma "tábula rasa", no qual conteúdos são meramente depositados por um adulto habilitado como o "mestre" do conhecimento.

Hoje buscamos fugir da chamada "Pedagogia Tradicional" e a busca por uma escola com uma abordagem pedagógica distinta acaba sendo um grande desafio, já que atualmente nos deparamos com uma infinidade de metodologias que olham os indivíduos em sua singularidade e integralidade como alguém participativo, atuante e pensante.

Algumas abordagens já são bem conhecidas, outras praticamos sem mesmo saber que se trata de algo pensado por alguém. Pensando nisso, fizemos um resumo com as principais abordagens educacionais que temos acesso hoje em dia.

Montessoriana

Essa é uma das abordagens mais reconhecidas; a "queridinha" das escolas de Educação Infantil.

Maria Montessori foi uma médica italiana que se especializou em Pedagogia e Neuropsiquiatria infantil. Fez grandes contribuições na área da educação, especialmente pelo fato de romper com a ideia de que a criança é um ser incapaz e dependente do adulto, trazendo a reflexão sobre um ambiente que motive as atividade e ações necessárias para a estruturação mental dos pequenos. Assim, traz o conceito de "ambiente preparado", no qual a criança pode desenvolver habilidades e hábitos para uma vida mais autônoma.

Nesse sentido, traz as "vivências de vida prática", cujo objetivo é dar a oportunidade da criança desenvolver as habilidades básicas para o dia a dia, tornando-as capazes de executar suas tarefas com mais independência e liberdade e desenvolver desde

"Hoje buscamos fugir da chamada "Pedagogia Tradicional" e a busca por uma escola com uma abordagem pedagógica distinta acaba sendo um grande desafio (...)"

ações mais básicas, como o ato de se vestir e comer sozinho, até habilidades mais complexas, que envolvem a coordenação motora grossa e fina.

Waldorf

Essa pedagogia foi desenvolvida por Rudolf Steiner e tem como base pensar o desenvolvimento da criança em ciclos de 7 anos, os setênios.

A Antroposofia, filosofia que embasa a pedagogia Waldorf, estabelece a "pedagogia do viver", que engloba diversos setores da vida humana, como saúde, educação, agronomia, dentre outros. De acordo com Steiner, a Antroposofia é "um caminho de conhecimento que almeja levar o espiritual da entidade humana para o espiritual do universo", visando formar futuros adultos livres, com pensamento individual

e criativo, com sensibilidade artística, social e para a natureza, bem como com energia para buscar livremente seus objetivos e cumprir os seus impulsos de realização em sua vida futura, para além do mercado profissional. Podemos observar nessa Pedagogia um grande esforço em pensar a criança e o jovem para além do que eles "devem vir a ser" ou no que o "capital" almeja para suas vidas.

Nesta abordagem, as crianças começam o processo de alfabetização apenas aos 7 anos e o mesmo professor acompanha a classe por um longo período, tornando-se uma referência importante para as crianças e suas famílias.

Pickler

Essa abordagem vem ganhando cada vez mais espaço. Ela foi desenvolvida pela médica Emmi Pikler no período pós-guerra, quando assumiu o comando de uma instituição de acolhimento de crianças. Tal abordagem diz respeito, especialmente, aos cuidados de bebês e crianças pequenas, de 0 a 3 anos, tendo como princípio o pleno desenvolvimento infantil que se dá através do vínculo bebê/cuidador; o reconhecimento e o respeito à individualidade dos bebês; a promoção da autonomia através da liberdade de movimentos pelo brincar livre e o respeito ao tempo e espaço necessário ao desenvolvimento sadio.

Pikler traz a grande questão do desenvolvimento autônomo do bebê a partir de um ambiente e de uma prática por parte de seus cuidadores que favoreçam isso, como por exemplo: deixar o bebê no chão com objetos à sua volta a uma distância acessível, para que ele tenha a curiosidade em buscar os mesmos, sem a ajuda de um adulto. Um pouco já maior, é colocada à disposição da criança cubos de madeira, labirintos e "trepa-trepa", aos quais a criança pode ter a experiência de subir, descer, entrar, sair, pular; tais brinquedos têm por objetivo ensinar indiretamente conceitos importantes como alto e baixo, dentro e fora, em cima e embaixo.

Nessa abordagem a saúde física dos bebês e crianças recebe uma atenção especial, pois é a base necessária para o pleno desenvolvimento infantil, bem como a questão do desenvolvimento motor, cognitivo, emocional, social e ético.

Construtivista

Corrente grandemente difundida no Brasil, tem no biólogo Jean Piaget seu grande pensador, que trouxe uma nova concepção de que o sujeito é centro do seu próprio processo de aprendizado, rompendo com a máxima de que o professor é o centro. Além disso, Piaget trouxe também a ideia de que o

conhecimento é produzido na relação do sujeito com o ambiente, sendo um processo no qual a criança passa por estágios para adquirir e construir esses conhecimentos.

Ele divide em 4 estágios o desenvolvimento do conhecimento, sendo eles:

- Sensório-motor (0 a 2 anos): toda a construção de conhecimento se dá pelo corpo, através das sensações e movimentos. Ainda não estão envolvidos em representações mentais e pensamento;

- Pré-operatório (2 a 7 anos): nesse estágio a criança já começa a desenvolver a capacidade simbólica, não dependendo exclusivamente das sensações e movimentos do corpo. Tem pensamento animista, no qual dá vida aos seres inanimados. É egocêntrica, percebendo-se como o centro das relações;

- Operatório concreto (7 a 11 anos): passa a pensar de forma lógica, mas ainda recorrendo à concretude. Abandona a forma egocêntrica e passa a se relacionar de forma mais sociável, tornando-se mais empática ao tentar compreender o pensamento do outro na medida que tenta comunicar seu próprio pensamento. Percebe que há regras para todos.
- Operatório formal (11/12 anos em diante): fase em que inicia a adolescência. Nesse estágio, o jovem elabora e testa suas hipóteses, alcança a abstração, entende que a linguagem é de importância extrema, pois com ela poderá formular hipóteses e realizar pesquisas.

Jéssica Freitas - "Formada" nas relações humanas, especialmente nas relações das crianças consigo mesmas e no seu encontro com esse mundão cheio de possibilidades.
O curso de Pedagogia foi o que possibilitou meu encontro com as infâncias e juventudes e hoje me realizo como uma professora das infâncias na rede municipal de Canoas/RS.

A EXAUSTÃO MATERNA E OS REFLEXOS DA JORNADA TRIPLA NA SAÚDE MENTAL DAS MÃES

Pesquisa realizada pela comunidade materna Mommys revela o impacto da sobrecarga mental no dia a dia das mães.

A falta de apoio, o acúmulo de tarefas "invisíveis" e a sobrecarga no que diz respeito aos cuidados com a casa e os filhos são questões bastante presentes na jornada de uma mãe. Tudo isso somado às cobranças nos papéis de mulher, profissional, esposa e amiga e ao famoso mantra do "tenho que dar conta de tudo", têm levado muitas mulheres a um estado de cansaço físico e, sobretudo, mental absurdos, fazendo com que muitas permaneçam com aquela sensação constante de "não desligar nunca".

Uma pesquisa realizada pela comunidade materna Mommys com 634 mães, entre 25 e 59 anos, revelou que a exaustão mental das mães brasileiras é hoje uma realidade em muitos lares. E ela ocorre, principalmente, devido à sobrecarga no cuidado com os filhos e na administração da casa e também por conta da falta de tempo para si mesmas.

Do total de entrevistadas, 28,2% das mulheres não têm com quem dividir as tarefas de casa. Já 71,8% afirmam contar com a ajuda de alguém, porém, costumam estar presentes em todas as atividades: 82,1% realizam tarefas domésticas; 82% fazem supermercado e outras compras; 81,4% acompanham as tarefas escolares; 75,3% acompanham atividades extracurriculares e 91% acompanham os filhos em consultas e tratamentos médicos.

Essa é a realidade de Raquel Freire, autônoma e mãe de duas crianças. Ela relata que em sua casa a divisão de tarefas, principalmente no que diz respeito aos filhos e à rotina doméstica, não é igualitária e isso a faz se sentir muito sobrecarregada no dia a dia. “Tenho uma rotina bastante pesada e, apesar de contar com a ajuda dos meus pais para o almoço e algumas brincadeiras com meus filhos, o restante fica todo por minha conta. A divisão de tarefas não é justa. Me sinto imensamente sobrecarregada, estressada e, às vezes sem paciência. E o que me faz sentir isso é justamente o peso de tudo nas minhas costas”, explica Raquel.

Raquel é autônoma e mãe de duas crianças.

A psicóloga Gizele Pereira afirma que queixas como a de Raquel são bastante frequentes em seu consultório e muitas de suas pacientes afirmam que se houvesse uma distribuição mais igualitária entre o planejamento e gerenciamento da vida familiar se sentiriam muito menos sobrecarregadas. “Um ponto em comum que observo entre as mães que estão sobrecarregadas é a carga mental. Pois mesmo aquelas que possuem uma rede de apoio ou dividem essas tarefas com seus parceiros, afirmam precisar sempre pensar em absolutamente toda a logística para que as coisas sejam re-

almente concretizadas. E não ter com quem dividir isso, as deixa esgotadas e as faz se sentirem culpadas quando algo não sai conforme planejado", reforça a psicóloga.

A psicóloga Gizele Pereira observou que a carga mental é um ponto em comum entre as mães sobrecarregadas.

A pesquisa apontou também que as mães dificilmente têm tempo para cuidar de si! Apenas 33,6% afirmam ter algum hobby e menos da metade (45,7%) disse que pratica atividade física. Larissa Soares, salgadeira e mãe de 3 filhos, faz parte dessa estatística. Ela conta que hoje em dia sua rotina com trabalho e crianças é bastante acelerada e, por não possuir rede de apoio, não sobra muito tempo para um hobby ou para fazer algum exercício físico. "Acordo todos os dias às 5:50h e depois não paro mais. Entre afazeres da casa, atividades dos meus filhos e meu trabalho, é praticamente impossível ter um tempo só para mim ou para praticar atividade física. A verdade é que estou muito cansada e acabo ficando desanimada e sem disposição para isso", afirma Larissa.

Larissa Soares, salgadeira e mãe de 3 fihos, não encontra tempo para algum hobby ou atividade física.

Para Mariana Bicalho, fundadora do Mommys, essa pesquisa mostra a normalização do estado de exaustão das mães, que são socialmente cobradas de 'dar conta de tudo'. "Normalizaram a carga, o sentimento de obrigação, o não ter tempo para si. Elas não percebem que o *languishing* (sensação de vazio, de definhamento) é um sinal de alerta", afirma.

O limbo emocional

Outro dado relevante levantado pela pesquisa, foi com relação ao estado emocional dessas mães. Apesar de 80,9% delas terem respondido não ter doenças diagnosticadas (com 9% declarando doença mental, como depressão e ansiedade), 49,1% dizem se sentir em limbo emocional, ou seja, não conseguem identificar o que seus sentimentos ou sintomas significam. E, atualmente, apenas 25,9% fazem terapia.

A psicóloga Gizele Pereira afirma que, devido a sobrecarga de tarefas em sua rotina, muitas mães acabam não priorizando a terapia. Larissa Soares concorda com Gizele e afirma que em seu dia a dia não sobra tempo e nem dinheiro para terapia, pois há outras prioridades.

Além disso, Gizele relata que ainda há um certo preconceito em procurar essa ajuda. “Ainda há muita resistência em falar sobre seus pensamentos, seus conflitos. E existe muita dificuldade em mudar o padrão de pensamento. A terapia implica em tomadas de decisões, no qual a pessoa precisa realmente abranger a sua forma de pensar. E o fato de você se dedicar à terapia, significa estar preparado para se deparar todos os dias com suas dificuldades. E tem pessoas que ainda não estão preparadas pra mudar. E isso causa resistência”, diz.

Em contrapartida, a psicóloga conta que desde meados de 2021 tem notado um aumento crescente no desejo em fazer terapia por parte das mães. “A busca pela terapia de forma geral aumentou significativamente, principalmente durante a pandemia. No contexto materno, eu percebi esse aumento após meados de 2021, quando a rotina começou a voltar ao ‘normal’ e essa mãe conseguiu ter tempo para encaixar a terapia em sua rotina”, afirma Gizele.

A renda

Além da sobrecarga, a pesquisa também revelou que as mães enfrentam dificuldades em relação ao mercado de trabalho. Segundo a pesquisa, 44,4% das mulheres responderam que não têm autonomia financeira (se sustenta ou se sustentaria com a própria renda). Para Raquel Freire, essa também é uma questão que colabora para o aumento de sua sobrecarga. “Atualmente, não sou independente financeiramente e isso está sim contribuindo para que eu me sinta ainda mais sobrecarregada no meu dia a dia”, reflete.

Em relação ao trabalho, 34,4% das mães trabalham com carteira assi-

nada (CLT) e 31,3% têm registro de Pessoa Jurídica (MEI e outros), 19,2% trabalham informalmente e 12,6% não têm rendimento próprio. Entre as entrevistadas, 13,4% não têm renda; 11% recebem até 1 salário mínimo; 33,8%, mais de 2 salários mínimos; 26,2%, mais de R$ 5 mil e 15,6% mais de R$ 10 mil.

Como encontrar o equilíbrio entre tantos papéis?

Mesmo quando parceiros ou parceiras estão mais tempo em casa e dividem as tarefas, as mães ainda sentem essa carga extra. Segunda a psicóloga Gizele Pereira, a saída mais saudável é pedir ajuda, formando uma rede de apoio, e recorrer sempre ao diálogo (por mais desconfortável que ele seja em alguns momentos). E para que essa conversa tenha resultados eficazes e haja de fato um equilíbrio, é importante que o parceiro(a) escute e absorva o conceito de carga mental e realmente faça a sua parte no dia a dia.

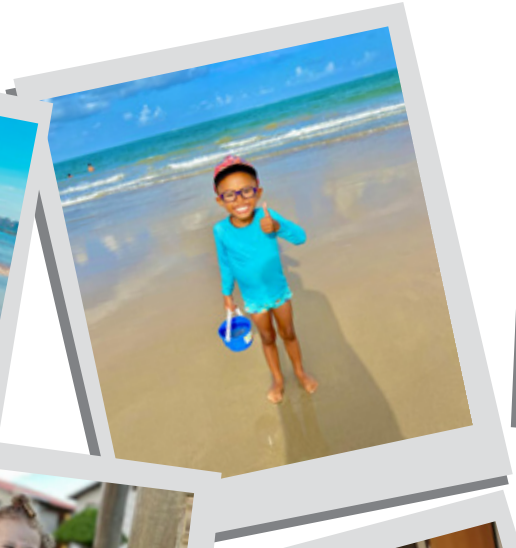
Além do processo de pedir ajuda, a psicóloga ressalta que também é necessário que essa mãe passe por um período de reflexão e resgate momentos de autocuidado. “Elas precisam se cobrar menos e repensar suas expectativas. Tudo não precisa estar perfeito sempre”, completa.

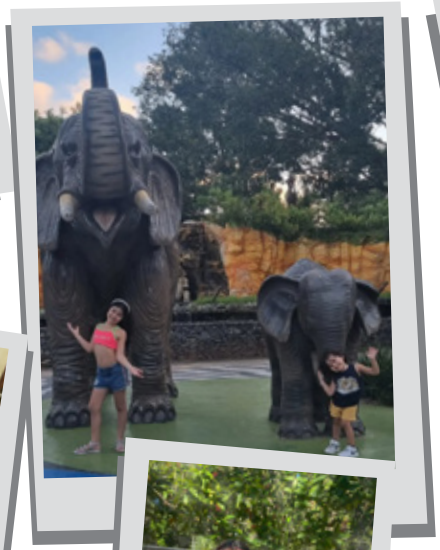
Para Mariana Bicalho, também é importante que a sociedade como um todo quebre paradigmas e mude suas perspectivas sobre o papel exercido pelas mães, propondo soluções reais para essa questão. “Várias mães se assustaram com as próprias respostas e só então param para pensar na própria saúde mental. Queremos conscientizar a sociedade sobre essa situação para que empresas, companheiros e familiares mudem de postura com relação às mulheres que são mães e as apoiem de verdade”, reflete

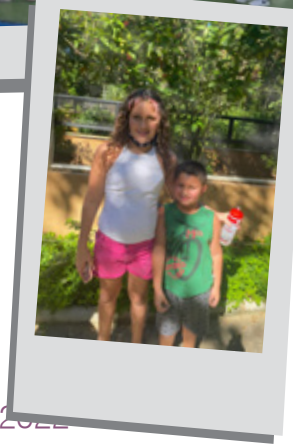
Quer ver seu filho na nossa revista? Poste em suas redes sociais usando a hashtag

#EUNAREVISTAMOMMYS

FÉRIAS!







FILMES PARA CURTIR O FINAL DAS FÉRIAS

Lan Apolinário

Oie Mommys, feliz 2022! Que possamos ter um ano de muita saúde, amor, alegrias, recheado de muitos filmes e muitas séries (rs). Eu sou a Lan Apolinário responsável pelo NDFS – Nossas Dicas de Filmes e Séries, que é uma comunidade no Facebook que tem por objetivo trocar dicas de filmes e séries e acho que muitas aqui já me conhecem.

Acredito que muitas Mommys estão com os filhos de férias. E foi pensando em vocês que resolvi trazer aqui algumas dicas pra aproveitar com a criançada nesses últimos dias de "descanso". Então vamos lá!

A minha primeira dica vai para um filme que muito embora seja infantil, é muito divertido e sempre agrada toda a família: A indicação é o "**Hotel Transilvânia – Transformonstrão**", que está na Amazon Prime Vídeo. O filme está disponível dublado e/ou legendado e tem a duração de 1:28h. Ele é muito divertido e continua com a qualidade dos filmes anteriores, mas com uma novidade: a nova invenção de Van Helsing transforma Drac e os amigos em humanos e Johnny em um monstro. Agora, Drac deve encontrar uma maneira de reverter o feitiço antes que a mudança se torne permanente. A trilha sonora é alegre e a diversão é garantida.

A segunda dica também é infantil, de um filme recém-lançado que está na Disney Plus. "**Encanto**" conta a história da família Madrigal que vive numa linda casa mágica, cheia de cores, em um lugar chamado Encanto. Nesta família todos têm um dom, com

exceção da doce e amável Mirabel, uma garotinha extraordinária, que apesar de não ter recebido qualquer dom aprende a lidar com isso passando por inúmeras situações. Uma lição sobre imperfeições e pertencimento, o filme mostra que não existe pedestal alto o suficiente para impedir seres humanos de errarem e terem defeitos, independente do milagre ou dom mágico. Vale muito a pipoca!

Para finalizar, eu quero indicar uma minissérie curtinha e já finalizada para adultos. Sabe aquela que deixa saudades? Então, essa é "**Mare of Easttown**". Ela está disponível na HBO Max e conta com apenas 7 episódios. O drama policial mostra como uma inspetora de uma pequena cidade da Pensilvânia investiga casos de assassinatos enquanto sua vida desmorona ao redor. A minissérie traz a maravilhosa Kate Winslet nada delicada ou que lembre a eterna Rose de Titanic, vivendo um drama na sua vida pessoal enquanto precisa solucionar crimes na pequena cidade onde vive. O mais legal da série é que ela não entrega tudo de cara e ficamos na expectativa sobre as motivações, acontecimentos e esclarecimentos. A trama central é cercada de subtramas e todas possuem uma relação. Então, as teorias são inúmeras! Vale muito a pipoca e eu acho que vocês irão adorar.

Espero que gostem das dicas! Aproveito para convidar todas as Mommys para conhecerem e participarem do NDFS. Muito obrigada e um superbeijo para todas vocês!

NDFS

NOSSAS DICAS DE FILMES E SÉRIES

Lan Apolinário

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

VOCÊ TEM FACILIDADE PARA FALAR COM SEU FILHO SOBRE EMOÇÕES?

por Renata Lott e Roberta Senna

Pensar sobre como nos emocionamos diante de certas situações não é um exercício muito praticado e tampouco bem aprendido, não é mesmo?!

É comum nos consultórios de psicologia, as pessoas chegarem com uma queixa muito bem desenvolvida, sabem descrever o que as trouxeram, mas quando interrogadas sobre o que sentem diante do seu relato, demonstram ficar embaraçadas e confusas. Muitos se sentem assim por não saberem verbalizar suas emoções e/ou por não terem o hábito de se atentar a elas.

Certa vez, perguntei a um adolescente como ele se sentia, naquele momento, enquanto me relatava um evento de sua vida. E sua resposta foi me dada de forma assustada, por ele: “nossa! Nunca parei para pensar em como me sentia”.

Era um jovem-adolescente de 19 anos! Como ele não sabia como se sentia? Simplesmente não sabia...

Mas como isso é possível, se o tempo todo, todos nós nos emocionamos?

Muitos de nós crescemos com as concepções de que as emoções são algo que diz respeito apenas àquele que sente, fazem parte do seu processo interno, portanto é da sua natureza permanecer ali, guardadas, não conversadas e, se possível, evitadas.

Expressões como: “engole o choro”; “meninos não podem chorar”; “sentir raiva faz mal”; “devemos ser felizes”... Nos dão ideias de como as emoções são diariamente negligenciadas ou supervalorizadas, classificadas como boas ou ruins e passíveis de controle. De tanto precisar classificar e controlar as emoções, passamos boa parte

do tempo correndo atrás das emoções que poderiam nos trazer sensações de bem-estar e correndo daquelas que nos fazem sentir mal-estar.

Enquanto "CORRO PARA" fico planejando um futuro e enquanto "CORRO DE" fico fugindo ou evitando situações que poderiam trazer emoções do passado...

E o que acontece com o momento presente, único momento possível de se perceber? Passa...

Isso já nos dá uma dica do porquê da pergunta "o que está sentindo, agora?", ser sentida com tanta surpresa: não estamos acostumados a perceber as nossas emoções, seja ela qual for! Mas o que são as emoções? Para que elas servem? Nós a controlamos? Existem emoções boas e ruins?

Se tem uma coisa que não desgruda da gente, são as nossas emoções!

Não importa onde, com quem, quando ou como ocorrem, elas estão aí. Pode ser para lhe dizer sobre coisas que acontecem dentro do seu corpo ou para dizer das que acontecem fora. Medo, alegria, tristeza, nojo e raiva são emoções que estão presentes desde que o primeiro homem habita a Terra. Desconsiderar a importância delas é desconsiderar o que nos permitiu evoluir até hoje.

Quem pode dizer que o medo, o nojo e a raiva não nos serve de nada? E a tristeza? Como olharíamos para dentro de nós sem ela?

Sabe aquele cliente que falei no início? Então, muitas vezes queremos que nosso filho fale sobre o que está sentindo, mas nos esquecemos de explicar o que é sentir. Como sentimos. Porque sentimos.

E você? Como tem trabalhado suas emoções? Tem cuidado delas para poder ajudar seu filho a identificá-las e fazer o melhor uso delas?

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.

SOBRE TER UM FILHO AUTISTA

Por Flávia Ribeiro

Há um tempo venho pensando em escrever sobre como é ser mãe de um filho autista. Vejo tanta gente romantizando essa maternidade, que chego a me achar a pior mãe do mundo porque eu não consigo enxergar dessa forma.

Enquanto todas as mães buscam seus filhos na escola e sempre escutam como foi o dia deles, eu chego até a perguntar, mas há sempre um silêncio dentro do carro. Enquanto as mães vão à escola para ver apresentações das crianças, eu até me arrisco a ir, mas acabo isolada numa parte da escola. Queria eu estar na correria do dia a dia levando meu filho para o futebol, judô e tantas outras coisas que a maternidade comum proporciona. Ao invés disso, faço uma força tarefa para que ele cumpra todas as terapias do dia. É uma rotina difícil e maçante para todos.

Odeio quando me falam que Deus me escolheu para essa maternidade porque sou especial. Eu não sou especial, eu simplesmente não tenho opção. E eu não quero dar conta de tudo isso, mas preciso, sou a mãe.

Fico me perguntando se eu aceitei ou se adaptei (faço terapia para isso). Querem me deixar triste, é dizer que meu filho é um “Anjo Azul”. Ele não é... É simplesmente uma criança com muitas dificuldades e imagino não ser fácil pra ele também, inúmeras crises dele são causadas pela falta de comunicação.

Quando nos tornamos mães de uma criança atípica morrem alguns so-

nhos, passamos por um período difícil de ressignificação dos nossos sonhos. Com o tempo, criamos outros, como por exemplo o sonho deles falarem, terem amigos e brincar adequadamente.

Descobri que eu achava que era uma pessoa empática. Mas não era... E a grande maioria não é. Mas existem sim aquelas que são.

Escrevendo aqui me veio um episódio que vivi há pouco tempo num shopping. Levei ele na esperança de se divertir, chegando lá a tal cama elástica gigante não podia para a idade dele. Ele entrou numa crise tão feia ali e eu só chorei junto a ele. Apareceu uma mulher não sei de onde e defendeu meu filho e eu com unhas e dentes (choro só de lembrar). Ela conseguiu nos colocar para dentro, ele entrou deu uma volta e saiu feliz. Não consegui agradecer e nem me lembro do rosto dela, só da voz me defendendo. Isso é EMPATIA. Alguém fez por mim sem julgamentos e eu nem conhecia.

Lanço aqui uma reflexão que escutei de outra mãe atípica.

“SOU A MÃE QUE NINGUÉM GOSTARIA DE SER E TENHO UM FILHO QUE NINGUÉM GOSTARIA DE TER”.

KÁTIA KAYASHIMA

FAMÍLIA É: meu porto seguro, minha base, meu solo.

AMIGOS SÃO: meu apoio, meu riso, parte de mim!

DEFEITOS: exigente, rabugenta, sistemática.

QUALIDADES: extrovertida, amigável, autodidata, sincera, caridosa.

NUNCA VOU ESQUECER: do nascimento do meu filho, do nascimento desta mãe aqui.

ADORO IR: para o cinema com meu esposo, pra cama a noite ler.

PARA FICAR MAIS BELA: eu pinto os cabelos e as unhas! Amo!

COMERIA TODOS OS DIAS: a comida da minha mamãe.

NÃO FALTA NA BOLSA: filtro solar e, mesmo na pandemia, o batom Mac Ruby Woo.

SER MOMMY É: um privilégio que poucas sabem usufruir e dar valor. Poucas entendem a grandeza desta comunidade e o que ela realmente pode nos proporcionar. É uma constante Gratidão.

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

REVISTA

MOMMYS

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

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

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

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