REVISTA
MOMMYS
TUDO SOBRE O UNIVERSO MATERNO E INFANTIL - ED.35 - FEVEREIRO - MARCO 2022

PUBLICIDADE, CONSUMISMO E AS CRIANÇAS

- ENTREVISTA: Principais Dúvidas sobre a Puberdade
- ACONTECEU: Como falar sobre a guerra com as crianças?
- ADOLESCÊNCIA NA REAL: Adolescentes e terapia

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
Luana Mendonça de Abreu
Mary Ribas
Lan Apolinário
Renata Lott
Roberta Senna
Tatiana Lima

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: Puberdade 5
Capa: Consumismo 8
Pedacinhos das Mommys 16
Mommys em Cena 18
Dicas das Mommys: Santíssimo Resort 20
Nossas Dicas de Filmes e Séries 21
Adolescência na Real 22
Aconteceu no Mommys 24
Perfil Mommy 29

EDITORIAL

Essa Revista é tão linda que estamos dando início à expansão de sua distribuição. Agora teremos QR codes da Revista espalhados em pontos físicos.

Essa edição traz um tema muito sensível e de extrema atenção: o consumismo. Entender como as nossas crianças têm sido vítimas de um massacre de publicidade direcionado a elas faz com que nós nos conscientizemos, conscientizemos nossas crianças e criemos estratégias para um consumo mais consciente.

Um tema recorrente no grupo tem sido a puberdade precoce, e por isso trouxemos um especialista para tirar nossas dúvidas mais comuns.

Além disso, vamos comemorar o retorno da seção “Mommys em cena”, no qual temos registros maravilhosos dos nossos eventos. Os eventos voltaram, o Mommys em cena voltou!

Boa leitura!

MARIANA BICALHO

Que lindo relato sobre maternidade atípica. Me vi em todas as situações!!! Após vivermos o luto de uma criança que idealizamos, aprendemos a viver um dia de cada vez. O futuro esperado passa a ser quando vamos ouvir eles nos chamarem de mamãe, quando irão conseguir interagir e brincar de forma funcional com um amiguinho... parabéns pela reportagem.

Rachel Friche Picorelli

Eu e meu marido falamos desse peso que o autismo nos trouxe.. que angústia não poder falar, parece que estamos murmurando o filho e não é isso, " vc reclama de barriga cheia tem gente em situações piores", foi isso que ouvi outro dia. Só quem vive a maternidade e paternidade pois meu marido é maravilhoso, consegue dar crédito quando falamos algo. Optei por calar e isso está acabando comigo.

Deulane Bernardes

Nossa... amei o texto "Sobre ter um filho autista"! Parece que foi escrito por mim. Me identifiquei com cada palavra.

Evelise

Essencial essa matéria, as mães sofrem em silêncio e não são compreendidas.

Camila Melo Ribeiro

Está ótima a nova edição da Revista Mommys. Conteúdos excelentes. Amei minha filha na parte das férias. Obrigada!

Ciria Duarte

PRINCIPAIS DÚVIDAS SOBRE A PUBERDADE

*Notamos que a **puberdade** tem sido um tema bastante frequente em nosso grupo do Facebook, por todas as dúvidas que acompanham esse período. E pensando em esclarecer um pouquinho sobre como se dá o processo que marca a transição da infância para a fase adulta, a Revista Mommys trouxe, nesta edição, uma entrevista exclusiva com o endocrinologista Thiago Bechara, a respeito do tema. Confira a seguir.*

O que é puberdade?

Puberdade é o período em que acontecem mudanças fisiológicas, hormonais e corporais. Tais mudanças são fundamentais para que a criança atinja corpo de adulto.

Com que idade, aproximadamente, ela se inicia em meninos e meninas?

A puberdade na menina se inicia, geralmente, entre 8 e 13 anos. Já nos meninos, geralmente tem início entre 9 e 14 anos.

Quais são os principais sinais que os pais precisam se atentar que indicam seu início?

Nas meninas, o primeiro sinal físico do início da puberdade é o aparecimento do “broto mamário” (formação da glândula mamária atrás dos mamilos). Já nos meninos, acontece o aumento do volume testicular (sendo esse aumento acima de 4 ml de volume, tem-se o início da puberdade).

Quando começar a falar sobre puberdade com os filhos?

Não existe uma regra para introduzir o assunto. Cada criança e família têm sua demanda e momento de vida, mas o interesse demonstrado pelo(a) filho(a) sobre o tema é o melhor caminho para entender a melhor hora de conversar sobre essas mudanças.

Quais as principais mudanças ocorrem no corpo das meninas e dos meninos?

Nas meninas, a puberdade antecede 1 a 2 anos em relação a dos meninos. Dessa forma, o famoso "estirão" acontece antes nelas do que nos meninos.

As principais mudanças físicas nas meninas são o aparecimento e crescimento das mamas e dos pelos pubianos e o aumento do diâmetro do quadril. Geralmente, 2 anos após início da formação das mamas, ocorre a primeira menstruação (menarca). Já nos meninos, as principais mudanças físicas são o aumento do volume testicular, seguido do aumento do pênis e do aparecimento dos pelos pubianos. Ocorre também o alargamento dos ombros.

Com a chegada da puberdade e as mudanças trazidas por elas, costumam surgir alguns questionamentos sobre autoestima. Como os pais podem auxiliar seus filhos nesse momento?

Sim, essas mudanças são visíveis e sentidas pela criança. E cada uma terá sua demanda. E os pais, com um bom diálogo e conhecimento, podem auxiliar e esclarecer as dúvidas dos seus filhos.

No caso de alguma dificuldade ou questão mais complexa, procurar um profissional é sempre um bom caminho.

O que é puberdade precoce? A quais sinais se atentar? E existe puberdade tardia? Se sim, quais os sinais?

A puberdade precoce tem várias causas. Uma das mais comuns é a puberdade precoce central verdadeira, uma alteração na hipófise em que se observa alterações genéticas e até aparecimento de tumores. Outra causa bem comum é a pseudopuberdade por alterações na glândula adrenal.

Já a puberdade tardia tem como causa mais importante as alterações na glândula da hipófise, desde alterações hormonais até tumores. E cada uma dessas possíveis causas vai exigir tratamentos e abordagem distintas.

Puberdade e adolescência são a mesma coisa? Se não, poderia nos explicar a diferença?

A puberdade pode ser conceituada como um período no qual ocorrem mudanças biológicas e fisiológicas no organismo. Já a adolescência envolve conceitos que vão além das mudanças hormonais.

Qual você acredita ser o papel dos profissionais de saúde durante essa fase?

Acredito que o profissional de saúde pode e deve auxiliar toda criança, adolescente e sua família orientando sobre as mudanças e também quando surgir qualquer sinal de que está algo está errado, evitando, assim, desde problemas de autoestima até problemas orgânicos de fato.

Dr. Thiago Bechara Noviello

@drthiagobn

Endocrinologia e Metabologia
Assistente Adjunto do Serviço de Endocrinologia e Metabologia da Santa Casa de BH

PONTOS DE DISTRIBUIÇÃO REVISTA MOMMYS

Queremos ampliar a distribuição da Revista em pontos físicos, através de displays com o QR code que leva para o link da Revista.

Os pontos físicos de distribuição serão listados como parceiros na última página da Revista, em todas as edições a partir da adesão.

E aí, quer ser nosso parceiro? Acesse: https://forms.gle/NCJDKXh8ULMsREMr8

O PERIGO DA EXPOSIÇÃO DAS CRIANÇAS À PUBLICIDADE INFANTIL

Entenda os reflexos que essa exposição pode trazer para as crianças e confira algumas dicas para driblar o consumismo e evitar que isso aconteça dentro de sua casa.

Você sabia que as crianças podem chegar a ser expostas à publicidade infantil a cada 3 minutos? Esse dado alarmante, que foi levantado pelo Programa Criança e Consumo, do Instituto Alana, revelou que, somente em dezembro de 2020, 959 anúncios foram divulgados nos principais canais infantis de TV por assinatura, sendo o setor de brinquedos responsável pela metade da publicidade direcionada para essa faixa etária.

O monitoramento também apontou um crescimento inédito, de cerca de quatro vezes, dos anúncios nas mídias digitais desses canais infantis, quando comparado ao ano anterior. Segundo o Instituto, esse aumento pode estar relacionado tanto à própria mudança nos padrões de consumo de produtos de entretenimento (evidenciando uma relação cada vez mais estreita entre televisão e internet), quanto à pandemia da Covid-19, que gerou um maior uso de telas.

Para a pedagoga e especialista em infância, Maria Serpa, essa é uma realidade preocupante, tendo em vista que a criança com acesso aos canais infantis e às redes sociais está cada vez mais sendo bombardeada pela publicidade, que tem como principal obje-

tivo conquistá-la e além disso, busca também mudar padrões de consumo. “Novas estratégias de marketing doutrinam as crianças, gerando ações baseadas no impulso ou em busca de satisfação implícita”, ressalta a pedagoga.

Dentre exemplos dessas novas estratégias, estão os *influencers* e o *unboxing* (o “tirar da caixa” em tradução livre), que é o efeito de você fazer um vídeo, ao vivo ou gravado, mostrando uma criança abrindo uma caixa de presente. “Algumas manobras específicas geram expectativas nas crianças que assistem vídeos de outras abrindo brinquedos. Diante da possibilidade da sensação de satisfação, começa a corrida pela conquista, movida pelo desejo de ter aquele determinado objeto, para, então, alcançar o sonhado prazer. E, ainda, há de se falar das crianças que são as influenciadoras. Inocentemente, elas induzem ao consumismo outras crianças indefesas, em busca de uma satisfação plena, que bem sabemos, não existe”, afirma Maria Serpa.

Justamente por ter consciência sobre essas estratégias de marketing que a community builder, Cris Vasconcelos, afirma que monitora o conteúdo consumido pelo seu filho de 4 anos na TV e nas redes sociais. “Procuro sempre monitorar os programas que meu filho assiste. Principalmente, aqueles disponíveis no Youtube, porque é muito consumo. Inclusive, alguns não são permitidos aqui em casa”, observa Cris.

Maria Serpa, pedagoga especialista em infância

E, apesar de a publicidade infantil ser uma prática abusiva e que viola os direitos estabelecidos no Estatuto da Criança e Adolescente (ECA), que proíbe o “direcionamento de comunicação mercadológica à criança, com a intenção de persuadi-la para o consumo”, a falta de regulamentação e de uma lei específica sobre o tema faz com que as crianças estejam cada vez mais expostas a anúncios direcionados a elas, tanto na televisão como no meio digital, e, consequentemente, sujeitas ao consumismo.

Por esse motivo, para ajudar sua criança a construir uma relação mais saudável com o consumo e evitar que essa seja uma realidade na sua família, a pedagoga Maria Serpa ressalta que é muito importante que os pais busquem mais informação sobre o assunto e se esforcem, de forma consciente, para evitar o incentivo ou banalização da força da publicidade sobre as crianças. Além disso, também é fundamental criar rotinas, hábitos de estudo, leitura e disciplina e planejar bem o futuro.

A influência dos pais na relação dos filhos com o consumo

Outro ponto de atenção para a construção de um consumo mais consciente e sustentável, seria a própria relação que os pais estabelecem com o consumo. De acordo com a psicóloga especialista em adolescência, Renata Lott, a relação de consumo dos pais afeta diretamente o comportamento dos filhos. "É praticamente impossível ensinar aos filhos sobre um consumo consciente e sustentável, se os próprios pais não o praticam em seu dia a dia", observa a psicóloga.

A empreendedora Rachel Magalhães concorda com Renata. Para ela, o exemplo é o melhor ensinamento que você pode dar ao seu filho. "Teve uma vez que eu e meu filho, de 6 anos, estávamos saindo da escola e, em frente a ela, tem uma banca com alguns produtos para as crianças. E, quando passamos por lá ele disse que queria algo. Eu apenas olhei pra ele com um olhar de dúvida (sem recriminar seu desejo) e, logo em seguida, ele chegou a seguinte conclusão: 'Ah, pode deixar. Eu não preciso disso não, né mamãe? Tenho outros brinquedos parecidos'. Então, penso que no dia a dia, é muito importante reforçar essa questão e sempre dar exemplos sobre um consumo mais consciente", conta Rachel.

Ela afirma, ainda, que acredita que essas atitudes de seu filho também sejam reflexo do que ela vem trabalhando em si mesma desde que ele nasceu. "Atualmente, eu tenho praticado o consumo de forma mais consciente. E, após a minha segunda maternidade, comecei a buscar muito pelo meu autoconhecimento e encontrei a antroposofia, que me fez ressignificar minha perspectiva sobre o meu relacionar com o mundo. Então hoje, apesar de tantos desafios nesse mundo consumista, me vejo em meio a um processo de uma maior conscientização em relação ao consumo e buscando práticas cada vez mais sustentáveis", reforça a empreendedora.

Rachel Magalhães mudou sua relação com o consumo e vem trabalhando isso junto à sua família.

No entanto, Rachel relata que, mesmo tendo mudado sua relação com o consumo, ainda vive um certo dilema dentro de casa, pois seu marido é mais consumista. "Acredito que uma das linguagens de amor dele seja o presentear. E aqui em casa temos conversado bastante a respeito disso e tenho notado que ele tem se esforçado para diminuir esse excesso de consumo. Uma dica que dou para quem enfrenta esse mesmo dilema que eu, é conscientizar seu companheiro ou companheira de uma forma leve sobre o assunto, para que haja um real esforço de mudança. Algo que sempre falo por aqui é que as pessoas são mais importantes que as coisas. E procuro frisar: qual tipo de relação você quer ter com seu filho? Uma relação afetiva ou de troca material?", observa Rachel.

E como ajudar os filhos a construírem uma relação saudável com o consumo?

Segundo a psicóloga Renata Lott, "o cérebro da criança ou do adolescente está em constante desenvolvimento, é um cérebro impulsivo e 'desejoso' e é função dos pais trazerem os filhos para a realidade. E essa é uma construção diária", afirma Renata.

A pedagoga Maria Serpa concorda e diz que existem inúmeras maneiras de influenciar positivamente os filhos a criarem uma relação saudável com o consumo. Uma delas, seria o estímulo de hábitos que promovam a interação entre os pais e os filhos. "Cozinhar, brincar com jogos de tabuleiro, construir um instrumento musical, praticar um esporte, visitar museus e bibliotecas. Incentivar a doação de tempo e atenção é algo que sensibiliza as crianças, além de colaborar muito na formação humana. Com esse movimento, as crianças experimentam vivências prazerosas e descobrem o significado de experiências significativas, que vão além do prazer momentâneo da compra", reforça.

E é exatamente isso que Cris Vasconcelos busca transmitir para seu filho. "Aqui, procuro colecionar momentos, ou seja, mais presença do que presentes. Em aniversários, dia da crian-

ça, a gente procura fazer um passeio. Procuro estar sempre ao lado dele, toda noite, nem que seja jogando um jogo da velha. Tudo isso para que ele entenda o valor da presença. E isso não tem preço", afirma a community builder.

Além disso, Maria Serpa também dá outras dicas para estimular essa relação mais saudável. "Minha sugestão é estimular o empreendedorismo com ideias para os filhos fazerem seu próprio dinheiro. As crianças aprendem muito bem praticando. Viver a dinâmica do ganhar, poupar e gastar, ensinará sobre consumo consciente. Outra forma eficaz é estabelecer uma semanada. Essa é uma boa oportunidade para aprender na prática sobre querer X precisar, saber fazer escolhas e ampliar a visão limitada que muitos adultos têm sobre economizar.

O perigo do consumo em excesso

De acordo com a psicóloga Renata Lott, fazer compras para se sentir melhor é um gatilho muito perigoso utilizado pelo marketing. E um dos primeiros sinais de uma má relação com o dinheiro são as dívidas feitas para ter bens materiais que não são necessários naquele momento.

Cris Vasconcelos afirma que já teve uma relação muito ruim com o consumo e que foi preciso fazer terapia para ressignificá-la. "Falar da minha relação com consumo e colocar ela como passado é uma grande conquista, porque eu achei que isso nunca fosse passar. Na verdade, eu imaginava que todas as pessoas lidavam com o consumo como eu. Demorou muito pra entender que da forma como que eu estava conduzindo, eu não chegaria a lugar nenhum. Há 10 anos atrás foi quando comecei a me atentar. Eu tinha uma empresa e eu chegava a gastar o valor de um carro em roupa por mês. E, muitas vezes, eu comprava coisas que não tinham a ver comigo, que não me serviam. Quando eu ia em uma festa, eu não podia repetir nada, tinha que ser tudo novo. E aí comecei a perceber que isso não estava legal. E procurei ajuda", conta.

Cris afirma ainda que começou a fazer terapia justamente para entender o porquê dessa necessidade de consumir. "Durante a terapia, revisitei algumas coisas da minha infância. Lembro que meus pais viajavam bastante a trabalho, ficavam meses fora e eu ficava com minha avó. Então, quando eles retornavam, geralmente, me traziam muitos presentes. E, por conta disso, comecei a associar o carinho e a presença ao ter e possuir. E trabalhar isso foi um longo processo. Claro que não foi fácil revisitar tudo isso, mas consegui ressignificar minha relação com o

consumo". E ela completa: "hoje eu tenho uma relação muito mais saudável com o consumo, compro o que realmente preciso, sempre analisando o que já tenho".

Mãe de um menino de 4 anos, Cris Vasconcelos precisou da terapia para ressignificar sua relação com o consumo.

Para Renata Lott, é importante entender que ninguém é perfeito e que em algum momento podem haver deslizes, no entanto, é fundamental saber o que realmente importa em nossa vida. "Quando temos nossos valores bem definidos, fazemos escolhas mais assertivas e de encontro à vida que realmente queremos. Precisamos aprender e, só assim, ensinar às crianças e aos adolescentes, que o que realmente precisamos para uma vida feliz é o convívio com as pessoas que amamos. E não com o acúmulo de bens. Dinheiro é bom sim para nos proporcionar experiências felizes ao lado de quem amamos, mas não é tudo", observa a psicóloga.

E Renata dá a seguinte dica: existem três perguntas que são fundamentais para lidarmos melhor com o nosso dinheiro e consequentemente com o consumo:

- **QUERO** comprar isto?
- **PRECISO** comprar isto?
- **POSSO** comprar isto?

Muitos de nós compramos após respondermos somente as duas primeiras perguntas. Mas a última é a mais importante. Portanto, lembre-se disso na próxima vez que for comprar algo.

Renata Lott, psicóloga especialista em adolescência

ALUGUEL DE BRINQUEDO COMO ALTERNATIVA PARA UM CONSUMO MAIS CONSCIENTE E SUSTENTÁVEL

Apostando no modelo de compartilhamento e com o objetivo de estimular um consumo mais consciente, focado em sustentabilidade e otimização do uso, empresas têm oferecido serviços de aluguel de brinquedos para crianças. E, recentemente, a LokToy, uma das maiores empresas de aluguel de brinquedos do Brasil, inaugurou uma unidade em Belo Horizonte.

E a ideia é bem simples. Segundo a empreendedora Noelle Del Giudice, ao em vez de os pais comprarem esses brinquedos para seus filhos, que geralmente são feitos de plástico e têm uma dificuldade muito grande para serem reciclados, eles podem alugá-los. E, à medida que as crianças vão perdendo interesse naquele determinado brinquedo ou sentem necessidade de algum mais adequado à sua idade, é feita a troca.

Além disso, Noelle ressalta que essa também é uma boa maneira de conscientizar os filhos a exercerem um consumo mais consciente. “Essa prática, que a gente chama de diversão circular, fomenta nas crianças um consumo mais consciente, uma vez que ela já aprende que o que ela usa, ela vai deixar para outra criança usar. E o que ela está usando agora, já foi utilizado por outras crianças. Além disso, ela também aprende que ela não precisa comprar pra se divertir”, observa a empreendedora.

DICAS PARA UM CONSUMO MAIS SUSTENTÁVEL

Existem várias maneiras de cuidar do planeta em que vivemos. Um delas é buscar alternativas para um consumo mais sustentável.

Vamos invadir as ruas de brincadeiras?

Que tal desligarmos um pouco a tv, a internet e sairmos para a rua em busca de espaços divertidos para brincar? Além de não gastar quase nada, um passeio no parque ou na praça pode nos ajudar a fazer novos amigos.

Ganhou, doou!

Para que os armários não fiquem cheios de coisas guardadas e que não usamos mais, que tal fazer um combinado? Para cada brinquedo ou roupa que ganhar ou comprar, que tal doar aquilo que ficou antigo para outras crianças?

Eu quero ou eu preciso?

Vocês já pararam pra pensar de onde vem nossa vontade de comprar alguma coisa? Será que tudo que é anunciado nos interessa de verdade ou é um desejo passageiro? Sendo assim, que tal combinar primeiro o que vamos comprar antes de ir no supermercado ou no shopping, por exemplo? Outra ideia é fazer uma economia junto com os pais para comprar algo que realmente queremos ou escolher uma data bem especial para esse presente.

Trocar pode ser mais divertido que comprar…

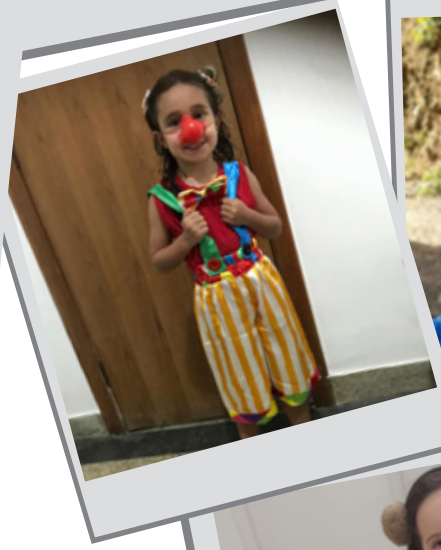
Você sabia que crianças de outros países adoram trocar coisas em feiras? A ideia é simples: basta escolher um tema (roupas, brinquedos, material escolar, dentre outros) e levar aquilo que não usamos mais para trocar por outros itens. A única regra é querer trocar!

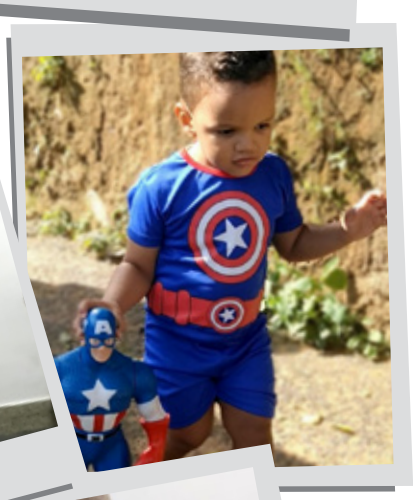
Sabia que lanches mais saudáveis podem gerar menos lixo?

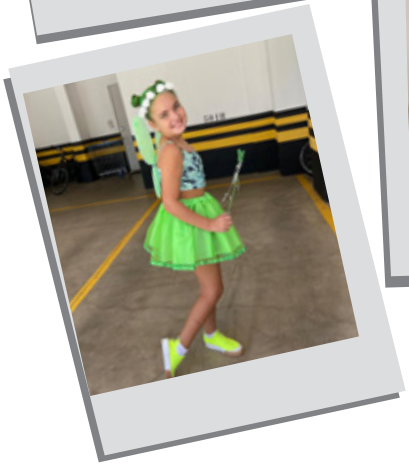
Frutas, sucos naturais e sanduíches feitos em casa são uma boa opção para nossa saúde e para natureza. Uma boa ideia é escolher o lanche não só pela embalagem, mas pelas coisas boas que esses alimentos podem trazer para nossa saúde.

Fonte: Cadernos de Consumo Sustentável – Instituto Alana e Ministério do Meio Ambiente.

CARNAVAL







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

#EUNAREVISTAMOMMYS

O RETORNO DO MNO - AXÉ DAS MOMMYS

Que delícia poder voltar com esta seção da Revista Mommys, mostrando as fotos dos nossos encontros presenciais! No dia 23/02/22 o MNO voltou com muita emoção e a energia maravilhosa de sempre. O evento aconteceu no Na Prainha Botequim com a presença dos queridos Baianeiros. Veja todas as fotos em nosso site: **www.portalmommys.com.br**

Fotos: @andredeoliveirafotografia

O RETORNO DO MNO - AXÉ DAS MOMMYS

Quem também marcou presença no Axé foi a fotógrafa Dani Braga, que montou um estúdio no evento para retratar a alegria contagiante de todas as Mommys! Confira todas as fotos em nosso site: **www.portalmommys.com.br**

Fotos: @danibragafotografia

SANTÍSSIMO RESORT INAUGURA SEU NOVO ESPAÇO DE LAZER

Instalado no centro de Tiradentes, a poucos metros do Largo das Forras, e com vista para a Serra de São José, o Santíssimo Resort inaugurou, no último dia 18 de março, seu novo complexo de lazer.

O empreendimento, comandado pelos irmãos Marcus, Viviane e Lúcio Barbosa, que foi inaugurado há oito anos, ganhou agora um novo complexo de lazer com piscinas aquecidas, brinquedos aquáticos, bar molhado e piscina para adultos com palco para shows, além dos novos espaços como restaurante, loja, sorveteria e espaço kids.

E quem marcou presença na inauguração foi Mariana Bicalho e sua família. Em um final de semana de descanso e muita diversão, eles puderam explorar e aproveitar bastante os novos espaços do Santíssimo Resort e ficaram encantados com a nova estrutura do hotel. "Foi uma experiência maravilhosa para nossa família. E as crianças ficaram encantadas com o hotel, principalmente a prainha e o novo espaço kids. Outra nova atração que fez muito sucesso por aqui foi a interação com os mascotes. Meus filhos amaram!", conta Mariana.

"A ampliação do resort confirmou a tendência muito forte de crescimento do público familiar, com crianças. Na pandemia, o que segurou foi esse público. O nosso projeto já tinha essa identificação. Tiradentes é uma cidade muito segura. As crianças podem ficar soltas nas praças. O trânsito é tranquilo pela própria configuração da cidade. Existem vários passeios para a Serra de São José, com trilhas e cachoeiras. É um destino perfeito para diferentes perfis", afirma Marcus Barbosa, sócio-fundador do Santíssimo.

Quer conhecer o Santíssimo Resort?

Site: www.santissimoresort.com.br
Facebook: /SantissimoResort
Instagram: @santissimoresort

FILME: O GUIA DA FAMÍLIA PERFEITA

Lan Apolinário

Oie Mommys! Que alegria estar novamente com vocês. Para quem não me conhece, 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. Então, se você gosta de filmes e séries como eu, corre lá pois nós temos muitas dicas para você.

Desta vez, eu separei uma dica de um filme que eu adorei! O filme foge do padrão enlatado americano e traz uma grande reflexão sobre a relação entre pais e filhos (intenso né?).

Disponível da Netflix, ***O Guia da Família Perfeita*** conta a história de uma família que mora em Quebec e mostra que a pressão que passamos aos nossos filhos, pode ser algo muito prejudicial. Não existe uma receita de bolo para a criação dos filhos (cada caso é um caso) e isso fica evidente no filme, mostrando ainda que, apesar de querermos sempre o melhor para eles, é preciso dar limites. Na trama, a família se comunica muito mal e eles estão beirando ao colapso emocional. Mas ainda assim, ***O Guia da Família Perfeita*** mostra com leveza assuntos bem profundos. É o tipo de obra que traz uma grande reflexão, mostrando que a pressão exagerada em cima de nossos filhos não deixa uma consequência positiva. Porém, apesar de tudo isso, não é um filme pesado e mostra todas essas situações com um certo humor. Vale muito a pipoca!!! Mas atenção, a **classificação indicativa é de 16 anos**. Espero que gostem!!!

Aproveito para convidar todas as Mommys para participarem do NDFS. Estamos ainda no Instagram. Muito obrigada e um superbeijo para todas vocês.

Lan Apolinário

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

ADOLESCENTES PRECISAM MESMO DE TERAPIA?

por Renata Lott e Roberta Senna

Iniciar um processo de Psicoterapia pode acontecer em qualquer momento da vida. Esse processo não está atrelado à existência de sintomas graves para que possa acontecer. Esse é um grande equívoco que muitas pessoas comentem.

Não é preciso que o adolescente esteja apresentando transtornos psicológicos graves para que ele busque esse espaço. Na adolescência, ocorrem diversas mudanças, em diversas esferas. Há um novo chamado, uma verdadeira exigência da vida para que as coisas mudem, e esse fato, por si só, já é o bastante para gerar dúvidas nessas cabecinhas.

Muitos pais pensam assim: “Mas nós estamos aqui para ajudá-lo, responder as dúvidas”. Porém, nem sempre ele conseguirá dizer o que sente ou quais são as dificuldades pelas quais está passando. Talvez porque não conseguiu ainda organizar isso dentro dele e, principalmente, porque os pais não são figuras neutras como o profissional de psicologia.

Entendem?

O adolescente pode apenas sentir a necessidade de falar sobre suas questões e os possíveis sofrimentos em relação a elas. É sobre poder tratar as urgências desta nova fase.

É como sempre dizemos: são muitas urgências e muitas mudanças. Por vezes, as ideias, os momentos de ansiedade, as empolgações, os desafios destes jovens são vistos pelos adultos como bobagem, como nada demais. Mas para eles é tão importante, tão único... E ter um espaço totalmente neutro para falar dessas vivências e se organizar diante delas é saudável.

Quantos pais, ao longo da nossa his-

tória com a psicologia, relataram que gostariam de ter tido a chance também de ter acesso a esse trabalho enquanto jovens. Muitos reconhecem, inclusive, que muita coisa poderia ter sido diferente.

A psicoterapia vai trabalhar os aspectos emocionais e comportamentais do adolescente, auxiliando-o no desenvolvimento das habilidades socioemocionais e a estabelecer relações interpessoais com qualidade. E ela pode ser muito importante, pois irá auxiliar o jovem a passar por essa linda e rica transição de forma mais leve.

Outro ponto muito importante é a autoestima, pois neste momento ela deve ser muito bem trabalhada, e tudo isso visando a chegada à fase adulta mais bem preparados.

Afinal, a adolescência é o grande ensaio para a fase adulta!

E que maravilha termos todos esta chance!

IMPORTANTE

Uma atenção especial ao fato de que lá no início deste texto falamos sobre transtornos graves. Percebendo a presença deles, aí o tratamento deve ser buscado urgentemente.

Lembrando que os adolescentes são imaturos por direito, então a forma como irão lidar com os sintomas pode oferecer riscos. Jamais os pais devem acreditar que sozinhos darão conta ou que tem essa obrigação. Conversem com seu filho, demonstrem que o estão percebendo, estejam abertos à possibilidade da ajuda profissional.

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.

A DIFÍCIL ARTE DE (RE)COMEÇAR

Especial Mês da Mulher

Por Luana Mendonça de Abreu

Resolvi falar um pouco sobre mim e minha trajetória no dia de hoje para incentivar outras mulheres nesse recomeço. E nada melhor que março, mês que comemoramos o Dia da Mulher, para fazer isso.

E o que tenho para te contar, no dia de hoje, é que a maternidade te transforma SIM (como muitos dizem por aí em redes sociais). E a maternidade foi capaz de me tirar do prumo, da linha reta, do rumo perfeito que eu havia criado na minha cabeça. O meu sonho perfeito de ser a melhor profissional e, ao mesmo tempo, a melhor mãe, só existia na minha cabeça e nas estórias contadas por aí.

Logo na minha 1ª gestação, o sentimento de frustração veio. Justo eu, tão perfeccionista, não conseguia administrar as duas funções, profissional e maternal, e me vi no fundo de um buraco que não tinha muitas escolhas. Percebi que aquela frase clichê "Nasce uma mãe e nasce uma culpa", não era tão clichê assim... E como eu me sentia culpada em não estar 100% ao lado das minhas filhas, resolvi viver 100% a maternidade por um tempo.

E, após muitas reflexões e autoconhecimento, percebi que a maturidade e o aprendizado adquirido durante todo esse tempo foram peças fundamentais para o resgate e a retomada do meu lado profissional. Eu retomei a minha carreira com a certeza que serei a melhor profissional que eu poderei ser e a melhor mãe que eu poderei ser, mas nunca perfeita!

E perceber que não existe mãe perfeita, me ajudou a entender também que não existe o profissional perfeito. E a maternidade me trouxe a flexibilidade que eu precisava trazer para o meu lado profissional. A maternidade me trouxe a empatia e me mostrou fundamentalmente que as linhas podem ser tortas e levar ao mesmo lugar, ou seja, à realização dos sonhos.

Não está sendo fácil. Não vai ser fácil... Mas o fato de ser detalhista e amar um desafio está sendo revigorante! E está tudo bem. As horas de qualidade depreendidas em cada carreira, seja a de mãe ou a profissional, é que farão diferença no meu e no seu resultado final.

E se você, mulher, que está lendo minha história não quiser retomar ou não se sentir segura em retomar seu lado profissional está tudo bem também... O importante é estar em paz com suas escolhas!

A arte de (re)começar é difícil, mas ao mesmo tempo fascinante. E que isso valha não apenas para a retomada da sua profissão, mas para o (re)começo de uma dieta, para o (re)começo de uma atividade física, para o (re)começo de um novo curso, (re)começo de uma amizade deixada de lado, (re)começo na busca de um emprego, enfim, serve para qualquer (re)começo!

Por isso, mulheres, com base na minha experiência eu só tenho algo para dizer: comecem e recomecem quantas vezes julgarem necessário... Comecem e recomecem o que te traz paz, comecem e recomecem o que te traz felicidade, comecem e recomecem o que te traz brilho nos olhos!

Sigam seus propósitos. Corram atrás dos seus sonhos. Peçam ajuda, dividam suas frustrações, se apoiem, se conheçam e busquem ser a sua melhor versão! Não deixem que o medo te paralise. Não deixem que as crenças limitantes te paralise.

Parabéns para vocês mulheres que, assim como eu, perceberam que não tem como ser mulher maravilha todos os dias e todas as horas! Sejam líderes da sua propria história!

E se isso fez sentido para você ou se você não está passando por isso, mas conhece alguém que está passando pelo conflito relatado, compartilhe esse texto! Se eu conseguir incentivar alguém a (re)começar ou mesmo dar um "colo" para quem precise já valeu a pena ter parado para escrever uma parte da minha caminhada!

GUERRA NA UCRÂNIA: COMO EXPLICAR PARA AS CRIANÇAS

Veja como está sendo a repercussão da guerra na Europa e quais orientações os pais que moram na Alemanha estão recebendo para abordar o assunto com o filho

Por Tatiana Lima

Não bastávamos estar completamente esgotados emocionalmente depois de dois anos convivendo com a pandemia que cerca nossa liberdade, de nossos filhos, tira a nossa paz de espírito e faz uma bagunça completa na nossa rotina, agora vem a notícia de uma guerra que afeta, ainda que de maneira distante, nosso dia-a-dia.

Mas se para os que moram no Brasil a guerra na Ucrânia afeta principalmente o bolso, para as Mommys que moram na Europa é preciso conviver também com a incerteza de um escalonamento para o continente.

Hoje, eu, que moro em Munique, na Alemanha, vou contar para a Revista Mommys como é a realidade de um país quase vizinho ao que está sendo invadido.

AJUDA HUMANITÁRIA

Apesar da Alemanha não fazer fronteiras com a Ucrânia, o país está bem próximo. Mais especificamente, Munique, onde eu mora, está há quase 20 horas de carro da capital da Ucrânia. A Alemanha é vizinha também da Polônia, país que mais está recebendo refugiados desde o início da guerra.

O primeiro grande movimento que percebo é da ajuda humanitária que se formou diante das batalhas, para recepcionar os refugiados e enviar insumos básicos para os que não conseguiram atravessar a fronteira.

Só a Alemanha já recebeu mais de 200 mil refugiados. O governo e os cidadãos estão criando grandes grupos de arrecadação e ajuda para essas famílias. São várias frentes de ajuda, inclusive nas escolas, igrejas, e cidadãos comuns que estão cedendo quartos para receber os ucranianos.

O governo está garantindo que estas pessoas recebam a vacina contra o Coronavirus, caso seja o desejo delas, e registrando estes cidadãos para que eles possam o quanto antes tentar reiniciar suas vidas no país.

INTEGRANDO OS REFUGIADOS

Quando uma pessoa é registrada legalmente nas cidades da Alemanha, as crianças recebem o direito a frequentar uma escola pública a partir do ensino fundamental.
Diante disso, a escola do meu filho já está se preparando, e também aos seus alunos, para esta recepção. Trabalhando o assunto de uma maneira lúdica e envolvendo as crianças na recepção dessa ajuda com insumos.
Desta forma, é impossível preservar totalmente as crianças destas notícias. Além disso, a própria escola vem orientando os pais em como abordar o assunto e, até mesmo, a lidar com os novos acontecimentos.

ORIENTANDO AS CRIANÇAS

Diante desse momento e ainda mais com a proximidade com a guerra o governo do estado vem disponibilizando linhas de contato para ajuda psicológica tanto para os pais quanto para as crianças.
Também que é comum terem telejornais e programas televisivos ou na internet/Youtube, especialmente para crianças, onde os assuntos do mundo são tratados com seriedade, porém com uma linguagem adequada para as crianças. As escolas estimulam que as crianças assistam estes noticiários específicos para a idade delas para que elas entendam o que vem acontecendo.

Outra preocupação da escola e também já demonstrado pelo governo é com a questão dos conflitos com imigrantes. A Alemanha é um país fronteiriço com diversos outros e na Europa a imigração é um realidade muito forte. É preciso saber conviver com respeito com as pessoas de outros países. Sobretudo agora com os Ucranianos e também os Russos.

EQUILÍBRIO E OTIMISMO

Apesar de tentar manter o otimismo e se envolver nas doações, é impossível não se preocupar com todas estas notícias.

Não dá para esconder que todos nós, pais e mães, já estamos esgotados emocionalmente por estarmos vivendo um momento delicado de pandemia, onde as crianças foram especialmente prejudicadas em relação ao aprendizado e também ao convívio social. Impossível não se abalar diante dessa guerra.

Lembro que, em um dos ofícios enviados pela escola e que venho tentando seguir, eles solicitaram ajuda para insumos e orientaram a conversar com outras pessoas sobre o assunto para tentar ter um outra perspectiva, se informar, mas também, ainda que preocupados, tentar manter o otimismo, a rotina e as atividades cotidianas para evitar um desequilíbrio emocional.

DICAS PRATICAS DE COMO ABORDAR O ASSUNTO COM OS FILHOS

Entre as dicas enviadas pela escola enumero algumas que considero mais importantes:

- Responder as dúvidas feitas pelas crianças de forma clara, objetiva e honesta. Não forçar a criança a falar sobre o assunto e usar as próprias perguntas da criança como guia para conduzir a conversa;

- Não minimizar a situação para proteger a criança. Desta forma, ela será capaz de entender o comportamento preocupado ou triste dos pais;

- Buscar apoio psicológico caso não seja capaz de lidar com os próprios sentimentos;

- Transmitir segurança, apontando os desenvolvimentos positivos, como por exemplo o esforço que muitos políticos de diferentes países estão tentando fazer para que o conflito tenha um desfecho e ainda para receber os que precisam de ajuda no próprio país;

- Se perguntado sobre um possível escalonamento da guerra ou um ataque à Alemanha é preciso dizer que isto nunca poderá ser completamente descartado. Mas que, de acordo com especialista, esta ainda é uma ação improvável;

- Limitar o consumo de mídia, supervisionar e filtrar por idade. Se a criança já estiver sobressaltada com o assunto, o cuidado ainda deve ser maior;

- Se a criança apresentar dificuldades de concentração, pesadelos, ansiedade ou irritabilidade é necessário trata-lo com compreensão. Utilizar mecanismos para aliviar a tensão como escrever ou desenhar algo que o acalme.

MARY RIBAS

FAMÍLIA É: a oportunidade de elevação e resgate. É a prova do amor de Deus para conosco.

AMIGOS SÃO: a alegria dos meus dias, o riso solto, as prosas longas e os brindes a vida.

DEFEITOS: ansiosa e exigente.

QUALIDADES: cheia de energia, disponível, destemida.

NUNCA VOU ESQUECER: das mãos que me foram estendidas.

ADORO IR: pedalar na lagoa da Pampulha.

PARA FICAR MAIS BELA: boa alimentação, pois somos o que ingerimos; prática de atividade física e uma bela noite de sono.

COMERIA TODOS OS DIAS: torrada com queijo e geleia de frutas vermelhas.

NÃO FALTA NA BOLSA: protetor solar.

SER MOMMY É: a oportunidade de me conectar com mulheres e mães que passam por situações muito parecidas com as minhas e trocar experiências. O Mommys é um local de acolhimento e apoio garantido.

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