REVISTA
MOMMYS
TUDO SOBRE O UNIVERSO MATERNO E INFANTIL - ED.37 - JUNHO - AGOSTO 2022

MATERNIDADE ATÍPICA E PRECONCEITO

ENTREVISTA: Precisamos falar sobre o respeito às crianças
ACONTECEU: A Mommy Ana Paula conta como foi fazer intercâmbio aos 40

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:

Ana Paula Moura
Déa Aguiar
Heloísa Rocha
Lan Apolinário
Renata Lott
Roberta Senna

Foto capa:

Vinícius Mattos

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: Respeito às Crianças 5
Ohana Materna 9
Capa: Maternidade Atípica 12
Pedacinhos das Mommys 20
Mommys em Cena 21
Nossas Dicas de Filmes e Séries 23
Adolescência na Real 25
Aconteceu no Mommys 27
Perfil Mommy 31

EDITORIAL

Olhos marejados do início ao fim dessa edição! A Revista está linda e eu espero que vocês também sintam essa emoção.

A palavra que fica pra mim é respeito. Respeito com a gente, com o próximo, com as crianças. O respeito é o início do caminho rumo à construção da empatia.

E eu acredito que uma das coisas lindas das comunidades, da nossa troca e dos temas que trazemos aqui é a capacidade de se tonar uma pessoa melhor a partir da experiência de outras pessoas.

Espero que essa edição provoque reflexões relevantes.

Boa leitura!

MARIANA BICALHO

Edição Maravilhosa!

Gaby Bicalho

Amei esse conteúdo!

Germana Lara

Quanto orgulho em ver cada vez mais matérias como essa. Mais uma que encheu nossos corações de alegria! Parabéns!

Anmi

Adorei essa edição. Leitura obrigatória!

Lan

Superrelevante!

Paula Pina

CURSO
A mãe tá ON
CONHEÇA O CURSO QUE PREPARA MULHERES PARA UMA EVOLUÇÃO PESSOAL, EXPLORANDO AO MÁXIMO O POTENCIAL EMPREENDEDOR.
VEJA O QUE VOCÊ VAI APRENDER:
Mindset Empreendedor
Gestão Empreendedora
Planejamento Financeiro
Planejamento Estratégico
Planejamento de Marketing
Branding Pessoal
Estratégias e Táticas no Instagram
Fotos e Vídeos que vendem
Programas de Edição
Apresentação, Pitch e Storytelling
Precificação e Vendas
INSCREVA-SE EM:
www.macademia.com.br
ACADEMIA
Rede de Desenvolvimento para o Protagonismo Feminino

Imagem: Canal Lu Ferreira Youtube

PRECISAMOS FALAR SOBRE O RESPEITO ÀS CRIANÇAS!

Vivemos em uma sociedade, culturalmente, centrada nos desejos e vontades dos adultos. E, por conta disso, muitas vezes, as opiniões das crianças, suas vontades e até mesmo a sua imagem são desrespeitadas. Quem aqui nunca passou por uma situação constrangedora ou desrespeitosa quando criança ou com seu filho ou sua filha, não é mesmo?

Pensando em levar essa consciência às pessoas e mostrar como é importante que todos sejam realmente respeitados, a Revista Mommys trouxe nesta edição uma entrevista com Leo Horta, que é pai, e levantou esse tema em seu perfil do Instagram recentemente, após vivenciar algumas situações desrespeitosas com sua filha.

Nós, como mães e pais, estamos o tempo todo ensinando nossos pequenos e pequenas a agir com respeito. Mas vemos situações diariamente em que as pessoas faltam com respeito com as crianças. Por que você acredita que isso acontece?

Acredito que são várias coisas, mas a principal delas é a falta de empatia com os pequenos. Naturalmente, as crianças estão numa situação desigual de poder em relação aos adultos e, por isso, é fácil se valer dessa posição e simplesmente dar uma ordem ou impor uma vontade ao invés de conversar, escutar e chegar numa solução boa para ambos.

Outra questão é cultural, no qual o toque (beijo, abraço, colo) é visto como uma demonstração normal de afeto por parte de alguns adultos, sem levar em consideração o consentimento da criança.

Recentemente, você disse que viveu situações em que sua filha foi desrespeitada como pessoa/cidadã por adultos desconhecidos. Poderia nos contar um pouquinho sobre como foram essas situações e como você, como pai, se sentiu diante de tudo?

Foram dois acontecimentos num período de uma semana. No primeiro deles, um senhor começou a fazer uma série de perguntas pra Beatriz, dentro de um elevador cheio, e ela, além de não responder a nenhuma delas, foi ficando incomodada e se escondendo atrás de mim, até a clássica e derradeira pergunta: “o gato comeu a sua língua”? Eu também não disse nada, e quando chegou o meu andar eu desci e disse a ela que às vezes adultos que a gente não conhece ficam fazendo perguntas e que ela não precisa responder se não estiver com vontade.

O segundo foi bem mais complicado. Estava passeando com Beatriz num domingo pela manhã e ela estava andando de skate em uma avenida que ficava fechada para os pedestres e um senhor sacou o celular e começou a filmá-la, acompanhando o seu movimento. Na mesma hora eu cheguei para ele e disse que ele não poderia fazer isso. Expliquei o motivo e pedi a ele que apagasse o vídeo imediatamente. Ele não gostou e também não entendeu muito bem o porquê não poderia fazer aquilo e apagou o vídeo, contrariado.

Na primeira situação, eu me senti mal por não ter feito nada na hora, mas na segunda eu tomei uma atitude e conversei com a minha filha bastante sobre o que aconteceu. Disse a ela que aquilo tinha sido um desrespeito à imagem dela, que isso não se faz e por isso eu fui conversar com o senhor

para falar sobre isso com ele e pedir que apagasse a imagem que tinha acabado de fazer.

Outro dia você fez um post em suas redes sociais falando justamente sobre esses casos e disse que muitas mães/pais se identificaram com seu relato, por já terem vivenciado situações de falta de respeito com seus filhos. Como mães e pais, o que você acredita que podemos fazer para evitar que situações como essas aconteçam?

Muitas pessoas não só se identificaram com o meu relato, como me contaram algumas situações de desrespeito que aconteceram com elas quando eram crianças e que ficou marcado na memória delas ou com seus filhos.

E, nestes relatos, muitas mães e pais também não souberam lidar com a situação e ficaram paralisados, como o caso do elevador que aconteceu comigo.

Antes de tudo, é ensinar aos nossos filhos sobre consentimento e mostrar para eles que o seu corpo, a sua vontade, a sua imagem e a sua individualidade devem ser respeitados e que você está ali para ajudá-los e protegê-los. É muito importante que haja essa consciência e limites bem claros do que é normal, sadio e do que é desrespeito.

Por que você acredita ser tão importante conscientizar as pessoas sobre o respeito para com as crianças?

Primeiro, porque é muito importante para as crianças. É fundamental para o desenvolvimento social, afetivo e da própria autoestima da delas se sentirem respeitadas e protegidas. A quantidade de depoimentos que eu recebi de adultos que foram desrespeitados quando eram crianças foi enorme. De casos corriqueiros a casos mais graves. E eu senti que eles se tornaram questões mal resolvidas ou mesmo traumas sérios.

Em segundo lugar, para questionar algumas atitudes culturais que são reproduzidas, como por exemplo, a obrigação de beijar e abraçar parentes ou conhecidos que não têm intimidade com a criança.

O que nós, como mães e pais, podemos fazer no nosso dia a dia para que nossas crianças sejam de fato respeitadas?

Conversar com a família, com amigos e em outros círculos sociais sobre o assunto. Tratar o seu filho com respeito e empatia, ensinar o que é consentimento e manter sempre o diálogo aberto com os pequenos.

Alguma dica que você gostaria de deixar para as leitoras e os leitores da Revista?

Treinar o que fazer e o que dizer às pessoas quando algum episódio de desrespeito acontecer, de forma clara, segura e direta. Isso é importante, porque, muitas vezes, é difícil mesmo saber como reagir, pois você precisa confrontar uma pessoa e ao mesmo tempo educar e acolher o seu filho, sabe? É uma equação difícil de resolver.

Já conversei muito com a Lu Ferreira, minha esposa, sobre isso e ela me deu ótimas ideias de respostas para algumas situações. Inclusive, fizemos um vídeo no Youtube, comentando sobre como reagiríamos em determinadas circunstâncias.

Leo Horta

Ex-publicitário, fotógrafo e videomaker, pai da Bibia e casado com a Luisa. Gosta de café, andar de skate e aprender coisas novas todo dia.

Para comprar seu ingresso, clique aqui

MAMÃE É GORDA, FILHA..

Por Déa Aguiar

Meu nome é Déa. Apesar de o nome ser diferentão, minha história, enquanto mulher, é a mesma da imensa maioria de nós: uma vida brigando contra o que vejo no espelho.

A insatisfação com nosso corpo, especificamente com o peso, é algo tão intrínseco em nossa cultura, que é impossível lembrar o dia em que aprendemos a nos odiar. É esperado que uma mulher esteja sempre de dieta, assim como respirando. Somos inadequadas e devemos ao mundo uma compensação por isso. Esta é a mensagem gravada em nossas mentes e nas mentes de todas as mulheres que vieram antes de nós.

Sempre fui gorda. Por vezes mais, noutras menos. Mas jamais fui uma pessoa magra. Desde a infância, sofri com apelidos maldosos dados pelos colegas na escola. A adolescência chegou, o sentimento de rejeição foi triplicado. As roupas da moda não me serviam, não tinha coragem de frequentar piscinas (e quando ia, usava maiô e ficava sempre coberta). Quando casei pela primeira vez, os vestidos de noiva não se encaixavam no meu corpo.

Para todas as questões citadas acima, a solução para o meu sofrimento sempre era: mude. Não seja você. Esforce-se e encaixe-se. Foi o que fiz, durante a maior parte da minha vida. Dietas malucas, ração humana, jejum. Até chegar aos medicamentos, que foram uma maravilha para emagrecer, mas que quase me levaram a um AVC.

O resultado de crescer neste mundo foi um transtorno de imagem corporal, que me fez enxergar defeitos que, sequer, existem.

MÃE DE MENINAS...

Minhas primeiras gestações me trouxeram meninas. E, pela primeira vez, passei a examinar todos os meus conceitos de beleza e adequação. Sentia-me criminosa ao derramar sobre elas a pressão que herdei. Não foi num passe de mágica, claro. Foram pequenos despertares de consciência.

Começou com o questionamento sobre

enfeitar excessivamente uma recém-nascida e depois observar o imenso abismo entre o conforto das meninas em relação ao estar 'bonita' com tantas roupas "pinicando", apertando, privando-as de movimentos livres.

Apesar de seguir odiando meu corpo, decidi que elas não saberiam. Jamais falei qualquer coisa negativa ou fiz falas autodepreciativas em frente a elas. Sempre tomamos banho juntas e chegou a época em que as perguntas começaram. Elas me perguntavam sobre os pêlos, sobre o tamanho dos seios. E eu explicava sobre a transformação que vivemos ao crescer.

Certa vez, veio a pergunta: "Mamãe, por que sua barriga é assim? A minha não é pra frente". E minha resposta: "Porque a mamãe é gorda, meu amor". E minha filha: "Você não é gorda, mamãe! Você é linda!".

Meu mundo caiu. Em que momento eu havia falhado? Como uma menina, com apenas quatro anos, já tinha claro em sua mente que uma pessoa gorda é feia? Após alguns segundos em choque, os olhinhos castanhos da minha filha ainda aguardavam um posicionamento. Tudo o que consegui dizer, foi: "A mamãe é gorda, querida. Mas também sou linda. Dá pra ser as duas coisas, sabia?". Deitamos para dormir e me senti uma imensa e farsa. O que eu havia falado para ela, não era uma verdade latente dentro de mim. Me sentia feia, todos os dias da minha vida. Feia, exatamente por ser gorda. Que piada! Após este episódio, percebi que não bastava silenciar minha autocrítica. O mundo grita o quanto nós devemos ser magras, sempre mais e mais magras, não importa o quanto isso possa custar.

Lentamente, notei que eu não falava sobre meu corpo, mas possuía uma coleção de cintas sufocantes e roupas estrategicamente compradas para me esconder. Seguia fugindo das piscinas, das praias. Sentindo calor sob roupas que cobrissem o que a sociedade considera intolerável.

Para ajudá-las a crescer sem que odiassem a si, eu deveria aprender a me amar. Livrei-me das cintas. Passei a buscar roupas que agradassem meus olhos e não o que as pessoas esperavam que uma mulher gorda vestisse. Tornei-me modelo de campanhas de lingerie, roupas e fui parar num outdoor devido ao trabalho para uma marca de cosméticos.

Encontrei outras mulheres gordas, passos à frente de onde eu estava. A autoestima brotou, frágil, porém persistente. Em casa, passamos a conversar sobre o respeito à diversidade humana. Sobre o não falar sobre os

corpos das pessoas e sobre como o corpo humano é fantástico em tudo o que nos proporciona!

Nosso trabalho, enquanto mães de meninas, num mundo gordofóbico, é hercúleo. Elas (e nós) já nascem com diversas obrigações estéticas: brinco, laços, roupas combinando. Precisam brincar sem sujar a roupa, se sentar sem abrir as pernas. Depilação, salto, sutiã, alisamentos, injeção na testa (e nem é de graça!).

Devemos cuidar da saúde por amarmos nosso corpo, não da imagem na tentativa de amá-lo.

DESCONSTRUÇÃO É TODO DIA

Quisera eu ter uma cartilha mágica para compartilhar com vocês! O que posso fazer, é abrir meu coração, partilhar minhas experiências e ofertar uma escuta afetiva, além de gerar reflexão. Nosso trabalho é diário, constante e, querem saber? Tudo bem não se sentir uma deusa todos os dias.

Aceitar a si, não significa amar o que nos desagrada (ou o que nos ensinaram a não gostar), mas compreender que, sendo um ser humano, temos valor e somos dignos de amor, cuidado e felicidade. Afinal, o padrão que tentam nos enfiar goela abaixo, é possível somente no photoshop!

O que tenho aprendido na prática, é que não adianta fazer de conta que sou inabalável. Conversar sobre o que me machucou, sobre o processo do amor próprio, me parece mais efetivo do que simplesmente vestir a capa da "Empoderada de Taubaté".

Reconhecer nossas fragilidades e imperfeições, olhar para quem somos com generosidade e despertarmos um olhar franco e amoroso sobre nossa existência, certamente será o elemento mais empoderador que existe: o exemplo.

Déa Aguiar é curitibana e tem 35 anos. Esposa do Lucas e mãe da Maria Luiza, da Sofia e do Caio. Escritora, cantora e fazedora de pães caseiros e piadas ruins. Um espírito livre, que compartilha dores e delícias da vida no perfil @adonadea.

A SOCIEDADE ESTÁ PREPARADA PARA LIDAR COM O DIFERENTE?

Mães de crianças atípicas contam sobre o grande desafio de lidar, diariamente, com a falta de empatia e julgamento das pessoas. E dão dicas de como praticar o acolhimento e a inclusão.

"A palavra 'autismo', ouvida do outro lado da mesa do médico, ecoa, é dolorosa, traz um luto profundo, tira o chão e parece jogar todos os sonhos pela janela. Mas não é uma sentença de morte, e sim, de renascimento: os pais acordam para uma nova criança e, se souberem permitir, ela vai guiá-los à sua própria reconstrução. A uma nova vida, diferente da anteriormente planejada, mas igualmente merecedora de ser vivida!".

Andreia Werner, autora do livro Lagarta Vira Pupa, descreve nesse pequeno trecho de seu livro, alguns dos sentimentos envolvidos após receber o diagnóstico de autismo do seu filho Theo, quando ele tinha 2 anos. E, assim como ela, diariamente, tantas outras mães e pais de crianças atípicas estão aprendendo a lidar com esses mesmos sentimentos e buscando ressignificar seus sonhos e também suas expectativas após os diagnósticos.

E por mais difícil que seja receber um diagnóstico, muitas famílias o veem

como um direcionador. Esse é o caso de Luciene Longo. Ela conta que quando seu filho recebeu o diagnóstico de Transtorno do Espectro Autista (TEA) e Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH) tudo fez mais sentido e que, diante de tudo que haviam passado, ficou aliviada. “Meu filho foi prematuro extremo, nasceu com 26 semanas e chegou para nós aos 9 meses, sem nem se sentar. Teve todas as complicações condizentes com o quadro de prematuro extremo e, quando nos foi apresentado, não sabíamos o que estava por vir e quais seriam as sequelas no desenvolvimento. Só sabíamos que ele precisava de amor e muitos estímulos. E confesso que quando recebi o diagnóstico fiquei feliz. Feliz por entender o que se passava naquela cabecinha e por poder direcioná-lo de forma mais assertiva e fazer com que os danos do passado pudessem ser minimizados com remédios e terapias. Dado tudo que ele passou, o diagnóstico poderia ser muito mais complicado e difícil de tratar. Por isso, fiquei feliz”, afirma Luciene.

Assim como ela, Mariana Xavier também se sentiu aliviada após o diagnóstico de TDAH de seus dois filhos. “Como mãe, o diagnóstico me acalentou. Pode parecer estranho, mas não é. Porque, a partir dele, eu percebi que determinadas situações que me deixavam frustradas eram patológicas. Não eram minha culpa e nem culpa deles. O diagnóstico de certa forma ‘conforta’, orienta... E confesso que ele me permitiu melhorar até como mãe. É claro que ninguém quer receber um diagnóstico de nada na vida, mas acredito que ele muda nossa visão. E isso beneficia tanto a mim, quanto a eles, pois nos direciona a buscar os tratamentos e medicamentos adequados. E até a escola passa a ter uma visão diferente com relação à criança”, ressalta Mariana.

Christóvão, 9 anos, e João, 4 anos, filhos de Mariana Xavier, tiveram o diagnóstico de TDAH

De acordo com a neuropediatra Luciana Rocha, tanto o TDAH, quanto o TEA são transtornos do neurodesenvolvimento, que afetam o aprendizado, o comportamento e a socialização e eles podem, inclusive, coexistir. “O Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH) é um transtorno neurobiológico, de causas genéticas, que aparece na infância e frequentemente acompanha o indivíduo por toda a sua vida. Ele se caracteriza por sintomas de desatenção, inquietude e impulsividade, trazendo prejuízos acadêmicos e/ou sociais. Já o Transtorno do espectro autista (TEA) é descrito como um transtorno de desenvolvimento, que leva a severos comprometimentos de comunicação social e comportamentos restritivos e repetitivos. Tipicamente, ele se inicia nos primeiros anos de vida e, assim como o TDAH, gera dificuldades na regulação emocional, habilidades sociais, problemas de atenção e desajuste nas atitudes”, explica a neuropediatra.

Em ambos os casos, quanto mais cedo for o diagnóstico, melhores serão os resultados das intervenções e tratamentos, afirma o neurologista infantil Christóvão Xavier. Para ele, o diagnóstico precoce é o grande segredo e o caminho mais eficaz para diluir e reduzir os prejuízos causados por esses transtornos do neurodesenvolvimento.

Relação entre TEA e possíveis comportamentos agressivos

Segundo o neurologista infantil Christóvão Xavier, “a relação do Transtorno do Espectro Autista com comportamentos agressivos é individualizada. Nem todo paciente que possui TEA, necessariamente, vai ter um comportamento agressivo. Ou seja, essa relação varia de pessoa para pessoa”.

Porém, quando ocorre o ato de agressividade no autismo, a neuropediatra Luciana Rocha explica que ele costuma acontecer porque a criança fica frustrada, angustiada ou agitada. E, principalmente, devido a fatores como:

- Dificuldade de flexibilização, pois tendem a ter comportamentos repetitivos e restritos, o que causa incômodo quando precisam mudar o comportamento devido ao contexto que estão inseridos;

- Dificuldade para entender o que está acontecendo ao seu redor, como, por exemplo, entender o que outras pessoas estão dizendo ou fazendo;

- Não conseguir comunicar, expressar seus próprios desejos e necessidades;

- Por estar muito ansiosa e tensa;

- Por ter certas sensibilidades senso-

riais, como hipersensibilidade ao ruído, a lugares muito cheios, a diferentes texturas e gostos, dentre outras.

“Diversos são os motivos que podem levar os autistas a se comportarem dessa forma. Por isso, quando se está ao lado de uma pessoa com autismo, é muito importante entender que a dificuldade dela em lidar com o excesso de estímulos pode provocar uma crise. Por isso, é sempre bom estar atento aos fatores externos e o quanto isso pode mexer com a sua sensibilidade. Portanto, a melhor forma de agir com um autista é exatamente igual a com qualquer pessoa: sempre com educação, respeito e empatia”, ressalta Luciana Rocha.

Batalhas diárias contra o preconceito

Apesar de todas as dúvidas e receios após o diagnóstico, da rotina pesada por conta das terapias e tratamentos e dos medos relacionados ao futuro da criança, a grande maioria das famílias de crianças atípicas afirmam que o maior desafio enfrentado por elas, diariamente, segue sendo a falta de conhecimento da sociedade com relação aos transtornos do neurodesenvolvimento e, consequentemente, a falta de empatia e preconceito.

Segundo a neuropediatra Luciana Rocha, uma atitude que incomoda bastante pais e mães de filhos com autismo, por exemplo, está relacionada diretamente à má interpretação do comportamento da criança. “Situações em que, por exemplo, a criança está aos gritos, chorando e esperneando, são encaradas como birra. No entanto, na maioria das vezes, o que ocorre são frustrações da criança diante de algum fator desconfortável externo. O mais difícil de lidar com o autista no meio social são essas frustrações e o excesso de estímulo que o ambiente pode oferecer”, esclarece Luciana.

Karina Murta, mãe de três crianças, sendo a do meio autista não-verbal com epilepsia de difícil controle e a mais nova com síndrome de down, entende bem o que é isso e afirma que o preconceito, infelizmente, é uma realidade que sua família enfrenta quase que diariamente. “Venho falar de uma posição que considero extremamente privilegiada, pois somos cercados de família e amigos que têm muito amor e apoio para nos dar! Ainda assim, vivenciamos no nosso dia a dia desafios enormes para garantir que nossos filhos sejam incluídos da melhor forma possível e, principalmente, com todos os direitos que eles possuem”, ressalta Karina.

Mariana Xavier diz que esse também é, sem dúvida, o maior desafio en-

frentado por sua família. “As pessoas não entendem. Porque conviver, não é vivenciar. Então é muito difícil para quem não vivencia aquela situação, entender aquela situação. E, muitas vezes, somos taxadas de relaxadas, permissivas, ‘a que não coloca limite’... E, nos momentos de crise ou agitação extrema, o que mais a gente percebe são os olhares, os comentários. E isso dói!”, relata.

Karina concorda com Mariana e reforça que só quem vivencia essa realidade entende, de fato, seus sentimentos. E ela deixa a seguinte reflexão: “Não confundam acolhimento com inclusão. Acolher é lindo, é necessário, é fundamental! Mas é bem diferente de incluir. Inclusão leva o indivíduo ao seu máximo potencial, dando função para ele. Como dizem: ‘acolher é convidar para a festa. Incluir é chamar para dançar’. Conseguem entender a diferença? Dito isso, meu desejo é que estejamos cada dia mais abertas ao novo, ao diferente. E que consigamos fazer do mundo um lugar cada vez melhor para todos e todas!”.

CONHEÇA MAIS SOBRE OUTROS TRANSTORNOS DO NEURODESENVOLVIMENTO

Segundo a Associação Americana de Psiquiatria (APA), os transtornos de neurodesenvolvimento são condições de déficit no desenvolvimento que trazem prejuízos no funcionamento pessoal, social, acadêmico ou profissional. Geralmente, eles se manifestam antes da criança ingressar na escola e variam de limitações muito específicas na aprendizagem a prejuízos nas habilidades sociais e inteligência.

Além do TEA e do TDAH, já citados anteriormente, existem outros transtornos que afetam o processo do neurodesenvolvimento. Conheça quais são e suas principais características:

- ***Transtorno do desenvolvimento intelectual***

O transtorno do desenvolvimento intelectual se manifesta por meio de déficits de capacidades mentais genéricas, como: raciocínio; solução de problemas;

planejamento; pensamento abstrato; juízo; aprendizagem acadêmica e pela experiência.

O comprometimento destas habilidades faz com que a pessoa não atinja padrões de independência pessoal e participação social em uma ou mais situações do dia a dia.
Além de origem genética, o transtorno do desenvolvimento intelectual pode ser uma consequência de alguma lesão, como um traumatismo craniano.

- ***Transtornos específicos de aprendizagem***

Os transtornos específicos de aprendizagem são caracterizados por déficits na capacidade de perceber ou processar informações. Geralmente, eles se manifestam no início da idade escolar, em dificuldades de leitura, escrita ou matemática. Os transtornos específicos de aprendizagem mais comuns são:

- Dislexia: termo geral que engloba distúrbios de leitura, matemática, ortografia, expressões escritas ou manuscritas, compreensão ou uso da linguagem verbal ou não verbal.
- Dislexia fonológica: incapacidade de decodificação de sons.
- Dislexia superficial: dificuldade em reconhecer as formas e estruturas das palavras, ou seja, de reconhecer a palavra pela rota lexical.
- Disgrafia: dificuldades de caligrafia, no traçado e na forma das letras.
- Discalculia: dificuldade de solucionar questões, estimar quantidades, memorizar números e reconhecer padrões.
- Anarritmia: dificuldade de formar conceitos básicos e adquirir aptidões de computação.
- Afasia anômica ou disnomia: dificuldade de recordar palavras e recuperar informações da memória.

- ***Transtornos de comunicação***

Os transtornos de comunicação são divididos em 4 categorias: transtorno de linguagem; transtorno de fala; transtorno de comunicação social; transtorno de fluência com início na infância (mais conhecido como gagueira, esse transtorno de neurodesenvolvimento é marcado por perturbações na fluência e na produção motora da fala).

- ***Transtornos motores***

Os transtornos motores também são divididos em três classes:

- Transtorno do desenvolvimento da coordenação: o indivíduo tem déficits na aquisição e execução de habilidades motoras coordenadas. Ele apresenta uma "falta de jeito" ou lentidão para realizar atividades do dia a dia.
- Transtorno do movimento estereotipado: manifesta-se por meio de movimentos repetitivos sem um objetivo, como agitar as mãos, balançar o corpo e bater a cabeça.
- Transtornos de tique: podem ser tiques motores ou vocais. Eles são repentinos, rápidos, recorrentes e não ritmados.

Fonte: 5ª edição do Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), desenvolvido pela Associação Americana de Psiquiatria (APA).

COMO PRATICAR O ACOLHIMENTO E A INCLUSÃO NO DIA A DIA?

Para a neuropediatra Luciana Rocha, "saber acolher essas famílias é abraçá-las, sem julgá-las, é levar palavras que edifiquem, mas, acima de tudo, é saber respeitar o momento que cada um vive e, principalmente, deixar de lado qualquer tipo de julgamento ou olhar piedoso".

E, para praticar de fato o acolhimento e a inclusão, ela deixa aqui algumas dicas práticas e reflexões importantes:

Não romantize as situações, nem seja aquela pessoa que diz “vou rezar para seu filho ser curado”, por exemplo;

Seja gentil também com as palavras, pergunte se ela está bem, diga que sempre estará disponível para conversar se ela precisar/quiser, seja uma boa ouvinte sem julgamentos. Muitas de nós somos solitárias e não temos muitas pessoas para conversar sobre como é difícil ser mãe nesse contexto de altas demandas e cobranças;

Se você for bastante próxima, quando for ao mercado, ligue perguntando se ela precisa de alguma coisa e leve até a casa dela. Essa simples atitude ajuda muito, pois nem sempre temos com quem deixar o filho, e levá-los junto pode significar crises e um transtorno enorme para ambos;

Na mesma vibe da dica anterior, compre umas comidinhas prontas congeladas de outras mulheres empreendedoras que ela e o filho gostam de comer e coloque no freezer. Na correria do dia a dia nem sempre dá tempo de cozinhar comidas saudáveis;

A vizinha pode se oferecer eventualmente para cuidar da criança para a mãe ir ao mercado/academia/salão, tomar um banho mais demorado ou chamar a criança para brincar com seu filho, se também for mãe;

A colega de trabalho pode ser amistosa, principalmente em dias difíceis, cobrindo alguma falta, se necessário for, e não fazendo perguntas demais, sendo apoio profissional;

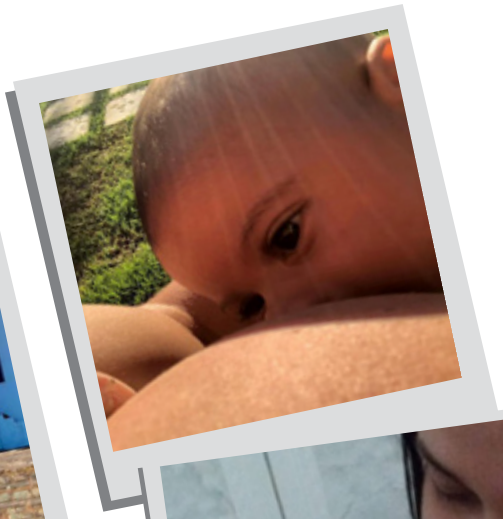
A mãe dos coleguinhas da escola, caso tenha dúvida se deve chamar ou não para a festinha de aniversário, sugiro que comece uma conversa da seguinte maneira: “Olá fulana, gostaríamos de convidar seu filho/filha para a festinha do meu filho. Ficaríamos muito felizes com a presença de vocês. Gostaríamos de saber se ele precisa de alguma adaptação ou se possui restrição alimentar, dessa forma podemos preparar tudo com carinho”.

LUCIANA MARIA ROCHA BÍSCARO

Médica graduada pela Universidade federal de Juiz de Fora. Residência médica em pediatria pelo Instituto da Previdência do estado de Minas Gerais e em Neurologia Pediatrica pelo Hospital das Clínicas da UFMG. Médica Neuropediatra e preceptora da residência médica em Neurologia Pediatrica do Hospital das Clínicas da UFMG. Idealizadora e coordenadora médica do núcleo de desenvolvimento infantil Prover (@nucleoprover)

AGOSTO DOURADO

Mês de Incentivo à Amamentação



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

#EUNAREVISTAMOMMYS

HAPPY HOUR VIDEOKÊ

Data: 13/07/22. Local: Dome Lounge Bar. Fotos: Sheyla Pinheiro.
Veja todas as fotos em nosso site. CLIQUE AQUI

Fotos: @sheylapinheirofotografias

MNO SERTANEJO COM DANI MORAIS

Data: 10/08/22. Local: Dome Lounge Bar. Fotos: Sheyla Pinheiro.
Veja todas as fotos em nosso site. CLIQUE AQUI

Fotos: @sheylapinheirofotografias

MINISSÉRIE E FILME

Lan Apolinário

Oie Mommys! Eu eu sou a Lan Apolinário responsável pelo NDFS (Nossas Dicas de Filmes e Séries), uma comunidade no Facebook cujo objetivo é trocar dicas de filmes e séries.

E se você ama cinema como eu, essa coluna é para você!

Nesta edição, eu começo com uma indicação de uma minissérie belga bem curtinha, com apenas 06 episódios, chamada: “Dois Verões”, disponível na Netflix.

A trama se passa numa ilha privada e paradisíaca da Riviera Francesa, no qual um grupo de amigos se reúne visando celebrar o aniversário de 50 anos de um deles. Mas o clima de festividade sai de cena quando um deles começa a ser chantageado por um vídeo de 30 anos atrás. Sem contato com o mundo exterior, tudo leva a crer que a pessoa que está chantageando está entre eles e o clima de desconfiança fica evidente entre os amigos, gerando o caos, além de muita paranoia.

Teria tudo para ser um final de semana perfeito, mas ao contrário disso, é só desgaste e desconfiança. O término não poderia ser diferente do trágico final de “Dois Verões”. O mistério é mantido até o fim de forma envolvente e com muito suspense. Portanto, se você gosta de um bom suspense, dê o play em “Dois Verões”.

Mas se ainda assim você não se convenceu, eu vou indicar um filme com uma proposta totalmente diferente da indicação acima:

A dica é uma adaptação da canção do músico e compositor Renato Russo (Legião Urbana), chamada “Eduardo e Mônica”, que virou um clássico do Rock nos anos 80. O longa é encenado pelo jovem ator Gabriel Leone e pela bela atriz Alice Braga e a histó-

ria se passa no berço do rock nacional, em Brasília. O filme “Eduardo e Mônica” conta a história de pessoas completamente diferentes que se apaixonam e que vivem altos e baixos. A trilha sonora é voltada ao rock dos anos 80, além de músicas da Legião Urbana, é claro (rs).

Espero que gostem!

Quero aproveitar para convidar todas as Mommys para participarem do NDFS/ Facebook. Estamos ainda no Instagram (NDFS). Será um prazer ter vocês lá!

Muito obrigada e espero que gostem!!!

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.

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? Então clique aqui.

ANSIEDADE NA ADOLESCÊNCIA: COMO VOCÊ PODE AJUDAR SEU FILHO

por Renata Lott e Roberta Senna

Um mito enorme sobre ansiedade é que ela só pode ser tratada com medicamento. A ansiedade faz parte da nossa vida e, sim, precisamos dela.

"A ansiedade refere-se à resposta do cérebro ao perigo, estímulos que um organismo tentará ativamente evitar. Essa resposta cerebral é uma emoção básica já presente na infância e na adolescência. Ela não é tipicamente patológica, pois é adaptativa em muitos cenários, quando facilita a prevenção do perigo.

Uma conceituação frequente e estabelecida é que a ansiedade se torna desadaptativa quando interfere no funcionamento. Como, por exemplo, quando associada ao comportamento de evitação, mais provável de ocorrer quando a ansiedade se torna excessivamente frequente, grave e persistente.

Assim, a ansiedade patológica em qualquer idade pode ser caracterizada por graus persistentes ou extensos de ansiedade e evitação associados a sofrimento ou prejuízo subjetivo" (*Ansiedade e transtornos de ansiedade em crianças e adolescentes: questões de desenvolvimento e implicações para o DSM-V*).

Como o cérebro adolescente é, ainda, um cérebro muito aberto à neuroplasticidade, ou seja, superreceptivo para novos aprendizados, a terapia pode ser o melhor caminho para tratamento.

E o mais legal é que em alguns casos você mesma, como mãe, pode ajudar o seu filho adolescente em momentos de ansiedade. Selecionamos algumas técnicas para te auxiliar:

- Caderno de anotações (lembram dos nossos diários? Já nos ajudávamos muito e nem sabíamos). A escrita expressiva (método desenvolvido pelo Dr. James W. Pennebaker) propõe que se dedique um tempo, uns 15 minutos, para colocar no papel os motivos dos nossos pensamentos ansiosos.

Diminuir a ansiedade é uma questão de entendê-la. Escrever sobre o que pensamos, sobre o que queremos fa-

lar com alguém, nos ajuda a organizar o pensamento. O cérebro adora organização e a sensação de ciclos fechados.

Sugira, portanto, ao adolescente que reserve um caderno, só seu, para descrever suas preocupações, irritações, frustrações. A escrita o deixará mais ciente dos **gatilhos da ansiedade**. E, se precisar de ajuda, saberá se expressar muito melhor.

- Somos ótimos conselheiros. Quem aí nunca resolveu o problema de um amigo, mas não consegue resolver os seus?

Um técnica proposta pela Dra. Kristin Neff consiste em separar uma folha de papel e responder às seguintes perguntas:

1 - Imagine um amigo muito querido, que vem lhe contar sobre seus medos e inseguranças. O que você diria a ele? Como agiria para lhe dar apoio?

2 - Agora, pense no que costuma dizer a si mesmo quando é você quem enfrenta temores e dúvidas. Você fala com si próprio como falaria com um amigo?

3 - Percebeu diferenças na forma de tratar o problema? Pergunte-se o porquê dessa mudança de palavras, ações ou jeito de encarar a dificuldade. O que o impede de dizer e fazer a si mesmo o que aconselha aos amigos?

4 - Você se sentiria melhor se pudesse cuidar de sua ansiedade da mesma forma que cuida da ansiedade de um amigo? O que seria diferente?

A Dra. Kristin Neff conclui o exercício com esta sugestão: “por que não tentar se tratar como um bom amigo e ver o que acontece?”.

- A ansiedade adora aparecer para quem não tem uma boa rotina

Às vezes, o motivo da ansiedade está tão enraizado no cotidiano que passa despercebido.

A ansiedade na adolescência pode resultar de maus hábitos, referentes ao sono, alimentação, atividades físicas ou até mesmo o padrão de consumo de informações, que pode ser o grande responsável por sintomas ansiosos. Portanto, reveja a rotina da

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.

MOMMYS PELO MUNDO: COMO FOI MINHA EXPERIÊNCIA DE INTERCÂMBIO AOS 40

Por Ana Paula Moura

Vamos começar com verdades, porque, nesta vida de mãe, muitas vezes nos escondemos por julgamentos dos outros e por nossos próprios pré-conceitos, enraizados desde nossa criação e de geração em geração. Então, compartilhei minha vontade sobre fazer o intercâmbio no Mommys, eu não queria uma opinião, eu queria mesmo uma validação, um apoio, um suporte, alguém que me dissesse: só vai e curta muito, que isso não vai te tornar uma péssima mãe!

Porque é isso que o Mommys é, né? Uma rede de apoio! E eu queria apoio, queria que alguém se colocasse no meu lugar, ou tivesse o mesmo desejo que eu, ou quem sabe, pelo menos, empatia comigo. Até porque eu mesma já me julgava demais pela decisão de ficar um mês em outro país, longe de tudo, tendo um tempo só para mim... Não parecia correto ou justo comigo, nem com meu filho, nem com a sociedade, nem com outras mães. Eu tinha medo do julgamento.

Mas no grupo eu tive muito apoio, eu vi que não estava sozinha, eu empolguei demais e conto para vocês abaixo, como essa experiencia mudou e tem mudado a minha vida e minha percepção em vários aspectos. E eu queria muito que vocês tivessem a oportunidade não só de ler, mas de vivenciar isso, pois foi muito mais especial que eu imaginava.

Bom, deixa eu contar um pouco de mim, porque esta experiência não pode servir de comparação, já que somos todas diferentes, com realidades diferentes e cada uma com sua história de vida. Mas espero que meu relato sirva de inspiração e, quem sabe, de reflexão a mães que, como eu, vivem a maternidade intensamente, sem romantismo, e que ainda assim sonham em conciliar a maternidade com sua auto-identidade.

Meu nome é Ana, tenho 41 anos e sou gerente em uma multinacional. Estou casada há 12 anos, mas estou com meu marido desde 2003, ou seja, quase 20 anos, nosso filho Davi, tem 10 anos, ele é único, porque eu sou também mãe de um anjinho e entendi que meu propósito aqui na Terra era cuidar apenas do Davi, e tudo bem também.

Eu trabalho de carteira assinada desde os 14 anos, pois minha mãe adoeceu muito cedo e tive que ajudar em casa. Até os 18 anos era trabalhar de manhã e à tarde e estudar à noite. Estou contando isso, porque, nem nos mais belos sonhos eu podia imaginar viver essa experiência quando adolescente. Mas eu tinha esse sonho. Sempre amei viagens, ler, desbravar culturas de outros países, me aventurar.

A partir de 2013, menos de 10 anos atrás, eu iniciei em uma multinacional alemã, o que me possibilitou conhecer alguns países a trabalho... Já foi um avanço, mas eu não podia ficar muito tempo, porque Davi era novo (ele nasceu em 2010). E, nessa época, eu comecei a me autoquestionar, a ceder à pressão, a não sonhar mais, porque meu papel deveria ser “só de mãe”. E aí parei de fazer as coisas que eu gostava, de fazer planos, meu foco era somente filho e marido, e, apesar de amar minha família, eu comecei a não me reconhecer em algumas coisas.

E, com isso, eu senti que havia perdido um pouco da minha identidade, sabe? E, depois da pandemia, comecei a ressignificar algumas coisas: atitudes, escolhas, prioridades. Saí de um emprego ótimo para um outro que eu conseguia manter um equilíbrio entre vida pessoal e trabalho. Criei uma lista de coisas que gostaria de fazer, desde as mais simples, como provar um tipo de comida até mais complexas, como fazer um intercâmbio.

Conversei com marido sobre a possibilidade de passar um mês fora apri-

morando meu inglês e vivenciando uma nova cultura, ele apoiou, programou as férias no mesmo período para ficar com meu filho. Ou seja, tinha tudo para dar certo, aí era só planejar, organizar e ter o dinheiro.

Então, contratei uma agência de intercâmbio. Inicialmente, eu ia para Malta, mas mudei para Irlanda, e não me arrependi. Ah Irlanda... Você entrou e não sai mais do meu coração!

Eu poderia ter optado por ficar em uma residência estudantil ou uma host Family. Eu preferi a segunda opção, pois queria vivenciar o dia a dia, a cultura, uma imersão mesmo e também não me arrependo, para mim foi suficiente para uma transformação e uma satisfação há muito tempo não vivenciada.

Antes de viajar eu fui conversando com meu filho, sobre a importância da viagem, tanto profissionalmente como pessoalmente, fui falando como isso era importante para mim, mas que claro, a coisa mais importante da minha vida, era ele. E fui compartilhando com ele as informações da viagem, acho que isso ajudou na compreensão.

Eu também peguei a ideia de uma amiga, que fez intercâmbio um mês antes de mim: ela escreveu bilhetes carinhosos com alguns mimos e espalhou pela casa. Eu ligava de vídeo todos os

dias para casa e tínhamos o caça ao tesouro duas vezes por semana, no qual fazíamos um jogo para encontrar esses prêmios. Foi muito importante, pois criamos uma coisa nossa, mesmo à distância mantivemos o vínculo.

Eu cheguei na Irlanda dia 14 de maio. Fiquei em Cork, uma cidade menor, com cerca de 150 mil habitantes e que fica há 3 horas de Dublin, que é a capital. Essa para mim foi uma escolha acertada, pois pude desbravar a cidade.

Eu morava em uma área metropolitana em Cork, chamada Carrigaline. Ia de ônibus todos os dias para escola. Estudei inglês de segunda à sexta por um mês, meu foco era inglês de negócios.

A Irlanda tem uma curiosidade, os pubs fecham cedo e, por isso, todo mundo costuma sair bem cedo para curtir. Só que, na época que eu fui, anoitecia por

volta das 22 horas. Assim, depois da aula, alguns dias, eu me permitia sair com a turma “jovem”.

Na Irlanda, são 4 horas a mais que Brasil, então se prepare para uma mudança brusca na rotina. O café da manhã é um brunch, com ovo, bacon, beans (um feijão doce diferente do Brasil) e o puddin, que é um bolo de sangue de porco (eu provei tudo, mas o Puddin, não foi uma iguaria aceita por mim, então, eu gentilmente recusava).

Não há um almoço, quem quiser lancha e eu ia para a escola todo dia, então a Mary, minha host “mommy”, sempre me fazia um sanduÍche para esse horário (ela era incrível). À noite, por volta de 19h, era o jantar em família, sempre uma salada com frango ou uma massa.

Porém, há muitos brasileiros na Irlanda, somos sempre bem recebidos, assim, facilmente você faz amizade e pode ir em um jantar com comida brasileira ou em alguns dos restaurantes brasileiros que tem lá.

Eu conheci algumas cidades próximas: Cobh, Kinsale, Killarney. Conheci história, paisagens incríveis, sets de filmes e séries, praias e castelos incríveis. Fui também até a Irlanda do Norte (Belfast) e pasmem: comprei uma passagem de 20 euros e fui para Edimburgo na Escócia. Tudo isso em um mês!
Mas o mais bacana era vivenciar o dia a dia das pessoas de um país totalmente diferente! Os Irlandeses são muito receptivos e amigáveis e não te julgam pela roupa ou por quem você é.

Eu me senti muito acolhida, pelos “xóvens” também, não tinha problema eu ser a única de 40 na turma dos 20 ou 30 (rs). Ah! E para as mommys solteiras, os irlandeses são muito educados e respeitosos.

Eu voltei no final de junho, uma semana depois completei meus 41 anos. E, mesmo com um ano a mais, eu me sentia renovada e mais jovem. Coincidência ou não, na semana seguinte, recebi uma promoção.

Depois desse sonho realizado e de ressignificar tantas coisas, agora eu sei que: sou uma ótima mãe, uma esposa parceira, uma ótima profissional e uma mulher que pode fazer o que

E se você quiser saber um pouquinho mais sobre a experiência da Ana Paula, confira a live que fizemos com ela no nosso perfil do Instagram:

CLIQUE AQUI

HELOÍSA ROCHA

FAMÍLIA É: O melhor laboratório do amor.

AMIGOS SÃO: A família que nos permitiram escolher.

DEFEITOS: Impaciente e Perfeccionista.

QUALIDADES: Leal, criativa, entusiasta, companheira.

NUNCA VOU ESQUECER: O nascimento do meu filho.

ADORO IR: Cachoeiras

PARA FICAR MAIS BELA: Vestir o melhor sorriso.

COMERIA TODOS OS DIAS: Camarão

NÃO FALTA NA BOLSA: Protetor Solar.

SER MOMMY É: É ter lugar de fala sem julgamentos. É onde o significado de empatia se faz presente. É compartilhar experiências, receber carinho, dicas, reciprocidade. Eu amo ser mommy!

Agora nossa Revista Digital também está sendo distribuída através de instituições de ensino. Confira a lista de escolas parceiras:

Escola Bilboquê Buritis:

(31) 3378-7433
@bilboqueescola

Escola Bilboquê Gutierrez:
(31) 3372-6544
@bilboqueescola

Escola Bilboquê Vila da Serra:
(31) 3586-5264
@bilboqueescola

Instituto Tarcísio Bisinotto

(31) 3286-1564
@institutotarcisiobisinotto

REVISTA MOMMYS

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.

Acesse todas as edições:
www.portalmommys.com.br/revista-mommys

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

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