REVISTA
MOMMYS
TUDO SOBRE O UNIVERSO MATERNO E INFANTIL - ED.39 - NOV - DEZ 2022 / JAN 2023

COMO LIDAR COM O PRIMEIRO AMOR DOS NOSSOS FILHOS?

- ENTREVISTA: Como a terapia pode ajudar casais em processo de separação
- ALÉM DO PRATO: Dicas para montar uma lancheira equilibrada
- ADOLESCÊNCIA NA REAL: A importância da atividade física nessa fase

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:

Déa Aguiar
Fabi Serrate
Lan Apolinário
Lívia Dutra
Stefânia Oliveira
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: Divórcio 5
Ohana Materna 11
Além do Prato 15
Coluna Bilboquê 17
Capa: Primeiro amor 22
Pedacinhos das Mommys 26
Mommys em Cena 28
Nossas Dicas de Filmes e Séries 30
Adolescência na Real 32
Aconteceu no Mommys 34
Perfil Mommy 36

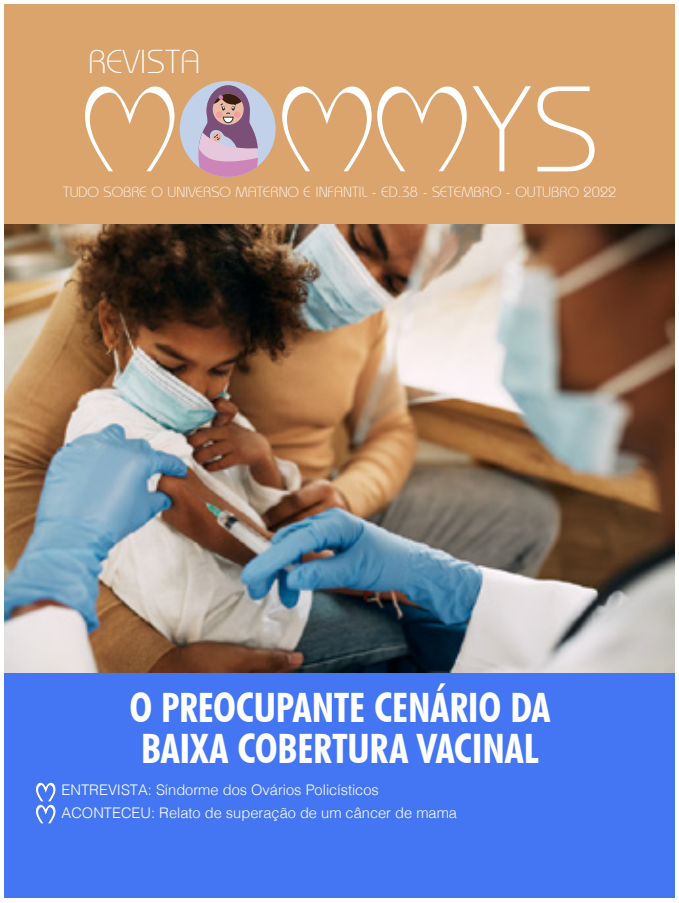
EDITORIAL

Do primeiro amor ao divórcio, esta edição da revista traz inúmeros temas e reflexões importantes que são, frequentemente, falados e discutidos no grupo.

Mais uma vez, a Revista está imperdível e espero que vocês gostem.

Boa leitura!

MARIANA BICALHO



Ahhh, que delícia contribuir com vocês!

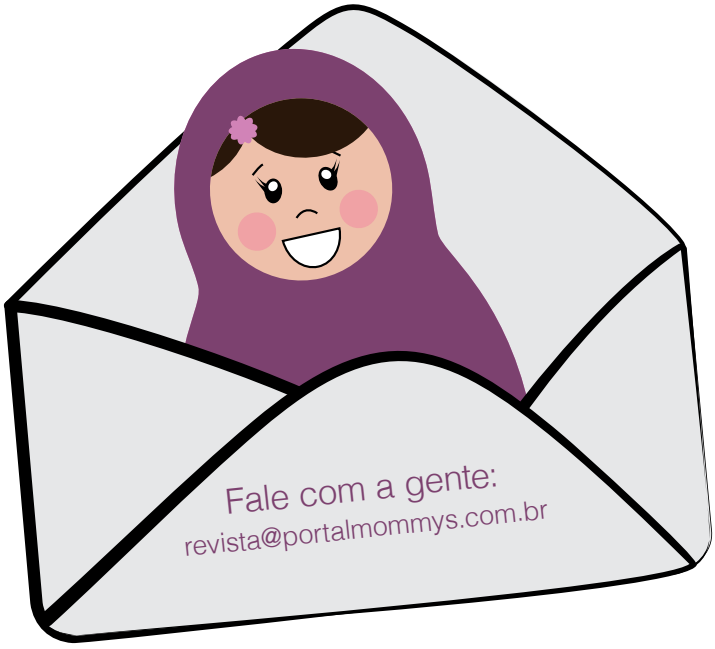
Déa Aguiar

Essa edição está mesmo incrível!

Escola Bilboquê

Sempre uma grata surpresa ler cada página dessa revista maravilhosa!

Fabi Serrate



E QUANDO O DIVÓRCIO É A ÚNICA SAÍDA?

Entenda como a terapia pode ajudar você e a sua família nesse processo.

O tema divórcio tem sido bastante frequente em nosso grupo. Muitas dúvidas relacionadas ao processo têm surgido e uma das grandes preocupações é sobre como se preparar para esse momento e fazer com que ele seja menos traumático para a família.

Pensando em esclarecer essas e outras dúvidas sobre o tema, a Revista Mommys convidou a psicóloga Fernanda Brum, que é Especialista em Saúde Mental da Criança e do Adolescente e Especialista em Psicoterapia de Família e Casal, para falar mais sobre o assunto.

Confira a seguir.

Tem sido cada vez mais frequente em nosso grupo, dúvidas relacionadas ao processo de divórcio e o que isso pode acarretar, principalmente, para os filhos. Nesse caso, o que o casal pode fazer para que esse processo seja menos traumático para todos?

Não é nada fácil se deparar com o caos instalado a partir de uma união destroçada. Descobrir que todos os seus sonhos, projetos de vida, realizações que você imaginou poder dividir com a pessoa que escolheu chegaram ao fim. Toda separação é um luto, uma perda para todas as partes. Dói muito e ninguém sai deste processo sem se machucar.

Faz parte da humanização familiar conseguir passar por esta fase de uma maneira mais serena e organizada. Para tornar este processo menos traumático o PRIMEIRO PASSO tem que partir dos adultos da relação, que se acredita ter uma certa maturidade de assumir uma postura conciliadora, mesmo quando uma das partes não consegue comungar desta posição. Cabe a outra permanecer na conciliação para que as coisas transitem sem tumulto. Afinal, "quando um não quer, os dois não brigam", certo?

Para o SEGUNDO PASSO, é de extrema importância que os pais conversem antes para entrarem em um consenso sobre como irão dar a noticia para a criança e como será a nova realidade da família. Um dos aspectos importantes desta conversa é deixar claro para a criança que a relação dela para com os pais não irá mudar.

Mesmo sendo difícil, manter uma relação amigável é sempre o melhor caminho e deve-se sempre levar em consideração o bem-estar da criança e a saúde mental da mesma.

Uma das maiores dúvidas que aparecem no grupo relacionada ao tema é sobre saber o momento de tomar a decisão de se divorciar. Nesse caso, há alguma dica ou orientação que possa ser dada a essas mulheres?

A tomada de decisão é uma fase extremamente angustiante e solitária, porém necessária e sentimos quando chega ao fim. No caso da certeza de que você efetivamente não quer mais e que o casal já tentou todas as possibilidades, não faz sentido algum postergar.

Dividir os sentimentos e a tomada de decisão com alguém mais próximo que você confia, um amigo ou um parente, pode ajudar a esvaziar um sentimento sufocante que toma conta nestas situações, porém temos que ficar atentos a opiniões e palpites.

Procurar uma ajuda profissional para elaborar de uma forma mais consistente os sentimentos e clarear as dúvidas colaboram para uma decisão. Só quem está na situação e vivencia a dor sabe o que está acontecendo.

É possível um processo de divórcio saudável? Se sim, como isso pode ser feito?

Sim, é possível! Por mais complexa e dolorosa que seja a separação. Porém, claro que não são todos os casos que se consegue uma separação saudável.

Para isso, é necessário muito equilíbrio emocional e vontade para lidar com o processo de uma maneira menos sofrida. Além de ser muito importante não pensar na separação como uma batalha, em que um quer destruir o outro, e sim em um processo desgastante no qual se encontrou uma solução para um problema que iria só aumentar e gerar mais dor em todas as partes caso permanecesse crescendo.

A comunicação e a cooperação, por mais complicadas que sejam de se estabelecer, são ainda as alternativas mais viáveis, justas e saudáveis para todas as partes.

Em um casamento turbulento e conflituoso, no qual não se tem mais uma razão para existir, em que a decepção e a falta de admiração que movem o viver, o maior presente que pode-se oferecer, tanto para a criança quanto para as partes, é a separação.

A terapia de casal pode ajudar nesse processo? Se sim, como?

A terapia de casal pode ser muito útil para o casal, principalmente quando se encontram em vias da separação. Assim, os conflitos podem ser elaborados com maior clareza. O diálogo, sem dúvida, é conduzido de uma forma mais íntegra, evitando assim agressões e brigas desnecessárias.

As sessões terapêuticas irão colaborar para o esclarecimento dos pontos da relação vivida que geraram danos emocionais no casal. Na relação, as pessoas devem estar bem consigo mesmas para se relacionarem e também para fazerem escolhas.

Muitas vezes, o foco da demanda terapêutica não é a reconciliação ou a separação, mas sim, a aceitação de uma difícil e conturbada fase que o casal e/ou a família enfrenta para acontecer uma cicatrização das feridas e ser tomada uma decisão com consistência e coerência.

É indicado acompanhamento psicológico para todos os membros da família durante o processo de divórcio? Se sim, poderia nos explicar melhor o porquê?

A terapia, tanto individual (adulto ou criança), de casal ou família no pro-

cesso de separação é um espaço de interlocução sobre as questões vividas, auxiliando nas emoções, resolução de conflitos, abrindo espaço para uma comunicação mais assertiva buscando um alinhamento entre as novas expectativas de cada membro.

Vemos muitos relatos no grupo Mommys, de mulheres que quando decidem se divorciar, enfrentam dificuldades por parte de seus(suas) companheiros(as) no processo de aceitação dessa separação. O que fazer nesses casos?

Não é raro nos depararmos com este tipo de situação. Como citamos anteriormente, a separação é um processo doloroso e mexe muito com a vaidade, ego e sentimentos da pessoa e é necessário muito diálogo e aceitação.

Nestes casos, não significa que porque uma das partes não aceita a separação ou não quer dar o divórcio, que o casamento precisa continuar. Sendo assim, quando os cônjuges não conseguem entrar em um consenso ou as obrigações que dele decorrem, o meio da dissolução do vínculo matrimonial se da através do litigioso.

Grupos de apoio podem ajudar nesse processo? Se sim, poderia nos explicar como e por que?

Esta escolha é muito individual, mas sim, pode ser eficaz e positiva, pois os integrantes da vivência em grupo compartilham suas experiências, suas dores, suas frustações, dificuldades e se ajudam mutualmente. A experiência de se colocar no lugar do outro é desenvolvida nesta rede de suporte, no qual pode ocorrer o desenvolvimento de uma melhora nas habilidades de comunicação.

O que é alienação parental e quais os prejuízos psicológicos isso pode causar nos filhos?

Alienação Parental é uma prática em que acontece uma interferência no desenvolvimento psicológico da criança promovida pelos pais, avós ou algum adulto que tenha um convívio com a criança. Na alienação, o objetivo é de macular a imagem de um dos genitores, prejudicando, assim, o vínculo afetivo entre as partes e afastando do convívio e dos laços afetivos.

A alienação parental é tão importante que o termo foi registrado na classificação estatística internacional de Doenças e Problemas Relacionados à saúde (CID-11), sendo efetivamente reconhecida. Mas é bom salientar que o CID não é apenas um manual de doenças, mas também de condições que interferem no desenvolvimento humano, como é o caso da alienação parental.

As consequências da alienação parental são desastrosas e se inicia quando a criança começa a apresentar uma recusa no contato com um dos pais sem aparentemente um motivo real.

As crianças e adolescentes que experimentam esta situação podem desenvolver uma série de problemas psicológicos como: ansiedade, dificuldades de relacionamento, alterações no sono e/ou apetite, baixa autoestima, medos, alteração no rendimento escolar, apatia e falta de atenção, revolta, agressividade, conflito de confiança com os genitores e outros vários transtornos psicológicos.

No processo de retomada de vida, após o divórcio, o que fazer para superar a separação?

Ninguém pode se amar mais do que nós mesmos. No processo de retomada da vida, precisamos inicialmente curar as feridas. Alguns aspectos são essenciais:

- ACEITAÇÃO: o entendimento que a relação acabou e que não há outra solução, faz parte do processo de aceitação;

- LUTO: respeite seu período de luto que é único e individual. A tristeza é inevitável e faz parte do processo. Vivenciar essa fase para virar a página e ser uma alternativa menos sofrida a longo prazo;
- INVISTA EM VOCÊ: é preciso se renovar e se reinventar. Foque em novos projetos pessoais e profissionais, o momento agora é de experimentar coisas novas e se resgatar. Pense no que te faz feliz e aprenda a tratar bem você mesma. Saia com os amigos para se divertir, durma bem, alimente-se bem e turbine sua autoestima;

- RECONHECIMENTO: importante lembrar que em toda separação ninguém é culpado de nada sozinho, cada um tem sua parcela de participação no desgaste da relação, independentemente do motivo. Reconheça sua parte, aceite e faça diferente para uma transformação efetiva de seus padrões de funcionar.

Alguma dica que gostaria de dar para pessoas que estão enfrentando esse processo no momento?

É claro que nem sempre os recursos que oferecemos e que estão disponíveis funcionarão para todos, pois cada situação é única e muito peculiar. O importante é sempre contar com um suporte familiar, de amigos e, principalmente, de uma ajuda especializada para tornar o processo de separação menos traumático.

Como Carlos Drummond de Andrade citou nesta frase no final do Poema

"Definitivo": "A dor é inevitável, mas o sofrimento é opcional". Então, que sigamos em frente de cabeça erguida carregados de coragem, entendendo que a dor é complexa e vai aparecer em alguns momentos enquanto transitamos na vida. Agora, o sofrimento optamos por carregar raivas, encontrar culpados para situação, negar e acomodar-se diante da dor. A escolha é sua!

Fernanda Brum da Mata

Psicóloga Clínica formada pela PUC/MG (2001), especialista em Saúde Mental da Criança e do Adolescente pela FULIBÁM (2009) e Especialista em Psicoterapia de Família e Casal pelo IEC/Pucminas (2011). Psicóloga integrante do Corpo Clínico da Clínica da Criança e do Adolescente do Hospital Belo Horizonte HOBEL, desde 2005 até os dias atuais.
@fernandabrumdamata

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

SOMENTE AOS 36 ANOS RECEBI A CHANCE DE ENTENDER QUEM SOU

Por Déa Aguiar

Imaginem lutar uma vida inteira contra traços atribuídos a você - fria, difícil, geniosa, rancorosa, a que leva tudo a "ferro e fogo", "a que não sabe o que quer".

Sim, todas essas características me foram dadas ao longo da vida e aceitei cada uma delas. Afinal, se várias pessoas falam isso, só pode ser verdade, não é mesmo?

Aos 36 anos, após entrar em cinco faculdades e não terminar nenhuma, após um casamento abusivo e o divórcio, seguido de mais uma coleção de relacionamentos desastrosos, após conseguir ótimos cargos, passar em concursos e não me encaixar em nada, após muita terapia, tratamentos para depressão e ansiedade e episódios assustadores de ideação suicida, recebi o diagnóstico de autismo, TDAH e altas habilidades.

E, então, somente aos 36 anos, recebi a chance de saber que, por todo este tempo, eu estava tentando caber numa caixa que jamais me pertenceu. Eu jamais seria o que esperavam de mim, pois minha natureza é outra - é diversa. E como eu amei receber o título de neurodiversa!

A diversidade é uma palavra fantástica, plural, que ao mesmo tempo define e acolhe diferentes formas de existência. Então, aos trinta e seis anos, compreendi que a minha forma de ser não está errada, mas é atípica. O diagnóstico veio após o das minhas filhas e este movimento é bastante comum. Pais e mães acabam descobrindo-se neurodiversos ao fazerem investigações sobre seus filhos. Hoje há muito mais informação e profissionais capacitados, que há trinta ou quarenta anos atrás.

E é claro, a gente precisa lidar com as reações de pessoas mal informadas e preconceituosas. Há quem duvide do

diagnóstico, há quem ache que seja desnecessário numa idade tão avançada, já que não estou na fase escolar. E, tanto sobre mim, quanto sobre as crianças, é bastante comum o aviso: cuidado com o rótulo, isso vai limitar vocês. E olha, vou confessar uma coisa: eu AMO um rótulo!

Vocês não? Rótulos precisam ser bem feitos, claro. Rotular alguém como preguiçoso, por exemplo, é violento. Façamos um exercício mental: quanto vamos comprar algo, buscamos as informações no rótulo? Geralmente sim, para sabermos da sua composição, formas de uso ou consumo. Para vermos se é compatível com o que estamos pensando em fazer. Um rótulo não diz que algo é bom ou ruim - diz apenas o que é. Sobre ser bom ou ruim, dependerá das decisões que tomamos a respeito do que fazer com aquilo. Faz sentido?

Agora, imaginem o alívio que é poder ler seu próprio rótulo e compreender que 'contém transtorno de processamento sensorial' não é frescura, nem frieza. Não é um defeito de fábrica, nem trauma. É apenas uma característica sua. Ou, por exemplo, que 'contém rigidez cognitiva', não é rancor, teimosia ou egoísmo. Saber o que contém em meu 'pote de vida', me ajudou a fazer as pazes com um passado que era renegado, me fez compreender escolhas, reações e temores. Colocou luz sobre pontos obscuros e trouxe justiça sobre os julgamentos que faço sobre mim mesma.

Eu poderia passar horas escrevendo sobre todas as coisas que passei a perceber na minha história e sobre como isso me fez girar uma chavinha de amor próprio e respeito. E, de certa forma, também esperança, pelo que virá. Quem me vê de longe, sorridente, simpática e bem humorada, não imagina o caos que habita minha mente. Se fosse possível tirar uma foto do meu mundo interior, pareceria com a obra Guernica, de Picasso. Talvez mais colorida, mas com aquela intensidade toda.

Não entender o motivo de não conseguir me encaixar, ainda que com muito esforço, me adoeceu a ponto de pensar que viver era algo que eu não merecia. E isso é grave, gravíssimo. Por isso, é urgente que falemos sobre o autismo e demais neurodiversidades. Que entendamos que autistas adultos existem e que continuam sendo autistas, precisando de suporte e adaptações.

É urgente que profissionais da saúde estudem o essencial sobre o transtorno, para que possam encaminhar seus pacientes da forma mais precoce possível, diminuindo a incidência

de comorbidades e de sofrimento. É necessário que as pessoas entendam que meninas e mulheres também podem ser autistas e livrem-se de preconceitos e ideias arcaicas - somos menos diagnosticadas, menos cuidadas e mais sobrecarregadas.
Não tive problemas em aceitar o diagnóstico, ele foi muito bem-vindo, por sinal. O que mais me pegou foi o fato de pensar que minhas filhas teriam as mesmas experiências ruins que eu. A parte mais desafiadora vem sendo trazer lucidez sobre isso, de modo a lembrar que cada uma tem sua história, fará suas escolhas e viverá outras experiências.

Além disso, descobrir-se neurodiversa na infância é muito diferente de fazê-lo na vida adulta - a bagagem é maior, muitas escolhas definitivas já foram feitas. A gente lida com mais danos. Não, não é poético ser autista. Nem para adultos, nem para crianças. Numa sociedade que não respeita a infância, ser uma criança atípica é um desafio homérico e consome muita energia da família e das pessoas engajadas em ofertar o mínimo de dignidade e acesso.

Se por um lado há quem ignore a neurodiversidade e fique no papo de 'somos todos iguais', há quem vá para outro extremo, considerando toda existência atípica como angelical - uma armadilha perigosa, viu? Pessoas neurodiversas, seja qual for o grau de necessidade de suporte que necessitem, são seres humanos. Parece óbvio, mas não é. Ainda há muito capacitismo por aí e precisamos estar atentos para não comprarmos o discurso que desumaniza a pessoa com deficiência.

Somos capazes de nos comunicar, mesmo que não falemos. De nos locomover, mesmo que não andemos. De compreender, mesmo que não sejamos compreendidos. É nossa obrigação, enquanto sociedade, buscar aprender o básico sobre a neurodiversidade. Olhe ao seu redor e faça um escaneamento - quantas pessoas atípicas compõem seu círculo de relacionamentos? Onde está a diversidade no seu dia-a-dia? As redes sociais têm sido um canal bastante potente para que pessoas neurodiversas tenham voz. Você as tem ouvido? Não somente os profissionais especialistas, mas o autista, a pessoa que vive na pele o que é ser atípico.

Quero concluir com um abraço imenso a todas as mulheres e mães atípicas, que todos os dias contribuem para a desconstrução das caixinhas que nos prendem de forma tão desonesta e que limitam nossa existência o que não conseguimos fazer.

Que possamos ler nossos próprios rótulos e descobrir que há muito, infinitamente mais coisas que podemos realizar, do que as que não podemos. E que conhecer seu conteúdo seja algo que te empodere, liberte e suavize as dores da vida. Que não lutemos mais contra o que somos ou contra quem nossos filhos são, mas que possamos compreender que a neurodiversidade é uma forma legítima de existir e que é forma como a sociedade nos vê e trata que precisa de conserto.

Somos diversos, plurais. E isso é rico demais para não amarmos nossa existência.

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.

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 são:

DOM Brasileiro
São Marcos Pampulha
Clínica Dr. Jaime Moraes
EuSaude Telemedicina
Clube da Beleza
Okay Coworking

E aí, quer ser nosso parceiro? Então clique aqui.

DICAS DE LANCHES PARA A ESCOLA

Stefânia Oliveira

Olá mommys, muito prazer! Hoje estreio a minha coluna aqui na Revista Mommys. Para quem ainda não me conhece, eu sou a Stefânia, nutricionista infantil e mãe da Maria, de 6 anos, e do Daniel, de 5 meses. Com a maternidade, a paixão pela nutrição infantil veio forte, com isso, estou sempre estudando o tema e hoje me dedico ao atendimento de crianças e suas famílias. E nesta edição, vou trazer para vocês algumas dicas valiosas sobre lanches escolares.

Início do ano uma correria: crianças de férias em casa, paga IPVA, IPTU, começa a colocar as promessas de ano novo em prática, compra material escolar, encapa caderno, etiqueta livros... "Ufa! Já, já volta às aulas!". Mas aí dá aquele "estalo": "O que esse menino vai levar de lanche?". Muitas vezes, por causa da pressa, o lanche fica sendo mais do mesmo: sem variedade e pouca qualidade.

O consumo diário, e em excesso, de açúcares e aditivos pela criança está ligado a: hiper ou hipoglicemia; falta de energia; alergias; hiperatividade. Já uma alimentação adequada, potencializa a memória, o raciocínio e a concentração, tão importantes para o bom desempenho escolar das crianças.

E você já parou para pensar que no Brasil, temos 200 dias letivos? Ou seja, o lanche escolar representa, pelo menos, 200 refeições durante um ano. Uma boa oportunidade para estimular bons hábitos alimentares!

Uma forma fácil de montar uma lancheira é dividindo os alimentos em 3 grupos:
GRUPO 1: Frutas e vegetais;
GRUPO 2: Alimentos fontes de proteínas, como laticínios e ovos;
GRUPO 3: Alimentos à base de grãos e pães.

Para uma lancheira saudável, o ideal é combinar três alimentos: 1 alimento do Grupo 1 + 1 alimento do Grupo 2 + 1 alimento do Grupo 3.

Mas pense além do pão com queijo e uma fruta! Troque o tipo de pão ou use

um milho em espiga, por exemplo. Ovos de codorna cozidos costumam fazer sucesso também. Costumo sugerir fazer uma lista com alimentos de cada grupo, depois, fazer combinações com eles. Fica fácil de visualizar e não fica repetitivo. Veja o exemplo abaixo:

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3
Frutas in natura	Leite	Pão integral
Frutas secas	Iogurte	Bolo caseiro
Chips caseiro de vegetais	Vitamina de frutas	Tapioca
Tomate	Queijo	Cookie
Cenoura	Frango desfiado	Panqueca
Água de coco	Carne desfiada	Milho cozido

Para beber, dê preferência para água. Deve-se evitar sucos, mesmo que naturais, achocolatados, isotônicos e refrigerantes. E como nem sempre é possível consumir alimentos naturais feitos em casa, precisamos ser críticas perante os alimentos industrializados. Ler os rótulos ajuda muito na escolha. Observe, portanto, a lista de ingredientes, ela os mostra sempre em ordem descrescente. Sendo assim, o primeiro ingrediente é o que está presente em maior quantidade, enquanto o último está em menor quantidade. Observe, ainda, a quantidade de ingredientes presentes no produto. Quanto mais ingredientes ele tem, maior a probabilidade de ter muitos aditivos químicos.

Além da escolha dos alimentos, o armazenamento do lanche é um cuidado fundamental para conservá-lo e manter uma apresentação agradável para a criança. Use sempre potes e lancheira térmicos.

Estimule a criança a participar do preparo dos alimentos e/ou participar da montagem do cardápio da lancheira. Isso gera autonomia e senso de responsabilidade. Essa participação da criança pode despertar o seu interesse por novos alimentos, incentivando-a a ampliar seu repertório de sabores e texturas. Também permite estabelecer uma maior conexão e um maior conhecimento sobre aquilo que ela come.

Espero que essas dicas sejam úteis e ajudem na hora de montar o lanche das crianças. Até a próxima!

Stefânia Oliveira, nutricionista e mãe da Maria e do Daniel. Com a maternidade, a paixão pela nutrição infantil veio forte. Com isso, está sempre estudando sobre o tema e se dedica ao atendimento de crianças e suas famílias. Acredita que a alimentação vai muito além do prato!
Instagram: @nutristefaniaoliveira

COLUNA BILBOQUÊ
TUDO SOBRE EDUCAÇÃO

COMO LIDAR COM O PROCESSO DE ADAPTAÇÃO ESCOLAR?

Há 30 anos trabalhando com Educação Infantil, aprendemos que as reações no processo de adaptação escolar são múltiplas e diversas. Para alcançar uma adaptação saudável e acolhedora, precisamos entender os sentimentos de cada criança. Por isso, apesar de ser um momento difícil, escola e família precisam trabalhar em parceria. É criando vínculos de afeto e confiança que, ao longo do ano, impulsionaremos a construção da autoestima, encorajamento, resolução de conflitos, ampliação de relacionamentos e a contínua ação no desenvolvimento da infância.

Sabemos que o primeiro dia no espaço escolar é um momento muito importante e delicado para a criança e sua família. Enfrentar um ambiente novo, com novas regras e com pessoas diferentes do seu convívio diário, desperta uma série de inseguranças. Por isso, o primeiro passo é optar por uma instituição em que os pais se sintam seguros. Essa confiança faz toda a diferença para a adaptação e para a formação de uma comunidade escolar.

Adaptação na escola: o primeiro passo

Depois da escolha da escola, começam os preparativos para o primeiro dia. Nesse momento, é muito importante que os pais envolvam os filhos na nova experiência.

Converse e explique que a criança cresceu e, por isso, irá à escola para brincar, fazer novos amigos, divertir-se e aprender atividades inovadoras. Levar a criança para conhecer o ambiente escolar, comprar os materiais, contar os dias no calendário e mostrar fotos

são algumas maneiras de estimulá-la, tornando o momento alegre e repleto de expectativas.

Fale da nova experiência, dos brinquedos, do parquinho, do uniforme, do lanche, dos amigos... Projetar uma vida cotidiana, valorizando o caráter educativo representa crescimento não só para crianças, como também para os pais.

A chegada do grande dia

Chega, então, o dia tão esperado! Deixe que a criança ajude a arrumar a mochila e a participar dos preparativos. No caminho, converse com ela e explique como será a rotina no ambiente escolar. Inicialmente, os pais poderão acompanhar a criança durante algumas horas. Dessa forma, ela se sentirá mais segura para explorar o ambiente e para conhecer a professora, a auxiliar e os colegas.

Quando a família notar que a criança já está mais confortável, é o momento de se retirar. Mas, atenção, não saia escondido, aproveitando uma distração momentânea. Despeça-se e explique o que irá acontecer: “vou sair um pouquinho e, daqui a pouco, volto para buscar você! Agora, você vai ficar brincando com sua professora e com os colegas”.

Nesse momento, a professora vai acalentá-la e acalmá-la. Nos primeiros dias, ela deve ficar apenas algumas horas na escola e, à medida que for se adaptando, passará a seguir o horário normal. Se a criança estiver chorando, a escola entrará em contato com os pais para buscá-la. Por isso, é muito importante que algum familiar esteja sempre disponível durante todo o período de adaptação na escola infantil.

Mantenha-se firme

Após os primeiros dias, a criança vai se adaptando, mas ainda pode ficar muito sensível. É um momento de grandes mudanças. Toda a sua rotina é modificada e ela passa a seguir horários diferentes aos que estava habituada. O olhar amoroso, a escuta e o afeto são fundamentais. Pais e educadores não devem banalizar as reações da criança. Buscamos integrá-la aos espaços, gradativamente.

Quando o choro aparecer, o melhor é lembrá-la de que a escola é importante e que ela conseguirá passar por isso. Seu filho precisará de colo, carinho e, principalmente, da sua firmeza. Confie no processo.

Mudança de rotina com a adaptação na escola

Passado o período inicial de adaptação, é hora de ajustar a rotina da crian-

ça. Nesse momento, é importante que os pais conheçam e acompanhem a rotina da escola, assim, poderão se adequar às refeições e aos horários de sono, para que ela possa aproveitar melhor o seu dia.

Por exemplo: se uma criança dorme tarde, acorda muito cedo e passa o resto da manhã sem dormir, é muito provável que, durante o turno da tarde, chegará à escola com sono e inquieta. Neste caso, converse com a professora e, juntos, estabeleçam estratégias. Para a escola, a maneira como acontece a vida diária deve sempre favorecer o bem-estar dos alunos.

Formando uma comunidade

Aos poucos, os pais irão percebendo quando a criança está adaptada. O chorinho já não faz parte da rotina e a criança começa a se familiarizar com o novo ambiente. A angústia da separação estará sempre presente, mas, dessa vez, todos saberão como lidar com ela. Esse é um grande passo no desenvolvimento dos filhos.

Sendo assim, a participação dos pais em todos os momentos escolares também é fundamental para que isso se mantenha. Práticas divertidas envolvendo a família e a escola espelham as reações das crianças e, consequentemente, trazem tranquilidade

aos pais. O diálogo, os contextos, o tempo, a materialidade, a integração e o encantamento da infância constituem esse processo fantástico de formação da comunidade escolar.

Texto escrito por:
Maria Claret Lamounier Elias
Diretora Pedagógica da Escola Bilboquê
Larissa Assis
Psicóloga Escolar da Escola Bilboquê

SELO ESCOLA LEGAL: ENTENDA SUA IMPORTÂNCIA!

Você, mãe e pai, que possui filhos na rede particular, já ouviu falar sobre o Selo "Escola Legal"?

Se a sua resposta foi não, então venha conferir essa entrevista exclusiva que preparamos com Paulo Henrique Souza, Gerente de Comunicação do SinepeMG (Sindicato das Escolas Particulares de Minas Gerais), e entenda qual a sua importância.

Leia a seguir.

1 - O que é o Selo Escola Legal?

De olho nos contextos garantidores da qualidade de ensino em níveis regionais, nacionais e internacionais, a partir de sugestão do atual presidente e então vice-presidente àquela época, Professor Winder Almeida, o SinepeMG criou, em setembro de 2011, com o propósito de atestar a qualidade da educação particular mineira como a melhor do Brasil, o reconhecido e consagrado Selo Escola Legal.

O principal objetivo desta iniciativa foi garantir o compromisso, junto à sociedade, de que a instituição particular de ensino cadastrada presta serviços educacionais de qualidade e que, além disso, toda a documentação legal exigida para a sua plena atuação, encontra-se plena e efetivamente regularizada.

2 - Qual os requisitos para que as escolas recebam o Selo?

Ao apresentar os documentos e as condições pontuais para o desenvolvimento criterioso e assertivo de suas atividades (e assinar um termo de compromisso, emitido pelo SinepeMG, concordando legalmente com as respectivas informações prestadas), a instituição particular de ensino associada recebe o Selo Escola Legal para agregá-lo em todo o seu projeto de divulgação e de execução do seu trabalho em alto nível de qualidade de ensino.

O Selo Escola Legal SinepeMG é uma garantia da legitimidade e da legalidade dos seus serviços educacionais,

através dos seus processos garantidos pelos Órgãos Reguladores da Excelente Qualidade da Instituição Particular Mineira de Ensino.

3 - Qual a vantagem para os pais de escolherem uma escola que já possui o Selo Escola Legal?

O público, constituído pelas famílias de nossos estudantes, tem no Selo Escola Legal SinepeMG, a garantia da legalidade da instituição de ensino que escolheram e a condição excepcional de ótimos serviços educacionais para o desenvolvimento integral do estudante.

4 - Há algum local em que os pais possam consultar para saber se a escola de seu filho ou filha possui o Selo? Se sim, poderia nos indicar?

Sim. Através do site https://www.sinepemg.org.br/seloescolalegal você encontrará as informações de que precisa para saber se a instituição particular de ensino que você procura possui o Selo Escola Legal SinepeMG. Se preferir, você também pode ligar para o SinepeMG, através do número (31) 3291-5844 ou nos enviar um e-mail para o endereço assessoria@sinepemg.org.br, que nós lhe informaremos.

5 - Alguma dica que gostaria de deixar para os leitores e leitoras da revista a respeito do tema?

Importante deixar claro que o Selo Legal existe com intuito de beneficiar a todas as partes que fazem parte desse projeto. O Sindicato das Escolas Particulares de Minas Gerais se empenha cada vez mais em auxiliar e ajudar a garantir que as instituições de ensino particular estejam de acordo com as normas e adequações, para que elas possam, cada dia mais, progredir e elevar seu nível.

Para as instituições, percebemos que, através do Selo, é uma forma eficaz de dar credibilidade à imagem e ao serviço oferecido por elas. Para as famílias, é de extrema importância que elas tenham segurança e confiança nas escolas que possuem o Selo Escola Legal, afinal de contas, elas entregam nas mãos das instituições de ensino o bem mais precioso que possuem.

Por fim, todos são beneficiados e agraciados pelo projeto, fazendo com que o trabalho pela melhoria na educação seja totalmente eficaz!

SinepeMG
SELO ESCOLA LEGAL I SinepeMG
O SinepeMG chancela o SELO ESCOLA LEGAL às suas instituições de ensino associadas, escolas autorizadas e reconhecidas pelos órgãos competentes e comprometidas com a educação de qualidade.

COMO LIDAR COM O "PRIMEIRO AMOR" DOS FILHOS?

Veja a dica de mães que já vivenciaram essa experiência e as orientações de uma especialista no assunto

"Eles estão crescendo... E, de repente, você começa a notar que estão nutrindo um sentimento maior por outra pessoa. Naquela hora, você percebe que eles estão aprendendo o que é o amor. E tudo isso traz consigo um mix de sentimentos: é ciúme misturado com alegria, medo de ver eles sofrendo, insegurança. Tudo junto e misturado. Mas apesar de querermos eles 'debaixo da nossa asa', a gente sabe que essa hora vai chegar e só pede a Deus que eles estejam acompanhados de pessoas de bem, com valores parecidos com os da nossa família. E ficamos ali, prontos para dar o suporte e apoio necessário quando eles precisarem".

Essa mistura de sentimentos relatada por Sheyla Pinheiro, é muito comum a diversas mães e pais que estão des-

cobrindo, junto aos seus filhos e suas filhas, como lidar com todas as emoções trazidas pelo "primeiro amor" deles.

Para a psicóloga comportamental Renata Lott, que é especialista em adolescentes, isso acontece porque este é um momento de descoberta tanto para o adolescente, quanto para seus pais e, por isso, pode provocar as mais variadas reações. "Alguns sentem ciúmes, outros se assustam com o crescimento rápido dos filhos, ficam preocupados se eles irão sofrer, felizes pelos olhares alegres e sorrisos. Não há regras nesse momento", afirma a psicóloga.

E há também quem encare esse momento de forma mais leve, como é o caso de Déa Aguiar. Ela conta que, apesar de ter passado por sua cabeça aquele filme de "cadê o meu neném?", sua experiência foi linda e emocionante e afirma que foi muito especial poder acompanhar mais essa etapa do desenvolvimento da sua filha. "Eu realmente achei legal, bonito e muito foto. Confesso que precisei me conter para não ter uma reação exagerada, como um 'ataque de fofura' (rs). E como temos uma relação bem aberta aqui em casa, eu sabia que era algo inocente, sem pular etapas. Então foi muito tranquilo. Além disso, também foi muito gratificante saber que criamos um ambiente de confiança, no qual ela se sentiu segura para compartilhar essa vivência conosco", completa Déa.

A psicóloga Renata Lott afirma que nesta fase a presença e acompanhamento das mães e pais é fundamental, pois eles serão o suporte para identificar possíveis problemas e, especialmente, o suporte para que esse jovem fale sobre o que sente e vive. Por isso, é extremamente necessário que os pais estejam sempre disponíveis para conversas e, principalmente, para a escuta.

Renata afirma, ainda, que os pais também não devem diminuir a vivência de seus filhos e filhas, pois o "primeiro amor" é uma experiência muito importante na vida de todos nós. "As pessoas precisam dessa experiência. A existência do ser humano na Terra, se deve muito, ao fato de vivermos em bando, em sermos muitos. Para isso, precisamos nos relacionar amorosamente, somos feitos para nos relacionar. Nos relacionamentos amorosos aprendemos a nos relacionar com o diferente, a amar alguém que não é da nossa família, que traz consigo a história de mais famílias, mais culturas. Além disso, essa é uma experiência fundamental para a construção da nossa autoestima: ser amado e amar", ressalta a psicóloga.

E qual a melhor maneira de apoiar e orientar os filhos e filhas nessa nova fase?

Segundo a psicóloga Renata Lott, no momento em que essa fase chegar, "é muito importante que mães e pais relembrem suas experiências, de como foi bom se apaixonar pela primeira vez. Mesmo que junto a estas lembranças venham algumas dores. A lembrança precisa vir à tona para que eles se lembrem que desejaram viver essa experiência".

Além disso, a psicóloga reforça que é muito importante que haja respeito, orientação e muita escuta ativa. Sheyla Pinheiro afirma que essa é uma dica valiosa e reforça: "O que sempre falo para quem está começando a vivenciar essa fase é que, apesar de ser difícil, faz parte da vida, né? Então, nesse momento, é importante estar ali. Sempre ouvir muito, dar opinião apenas quando eles solicitarem, evitar de interferir, reclamar ou rotular. E dar todo o apoio, orientação, carinho e acolhimento necessários".

Roseli Dias concorda com Sheyla e completa: "por ser um momento de tanta alteração no comportamento, eu recomendo demais: procure se aproximar ou criar métodos de se aproximar dos novos interesses de seus filhos. Não se afaste nunca nessa fase.

"É muito importante que mães e pais relembrem suas experiências, de como foi bom se apaixonar pela primeira vez. Mesmo que junto a estas lembranças venham algumas dores. A lembrança precisa vir à tona para que eles se lembrem que desejaram viver essa experiência".

Adapte-se, respeite e valide essa nova versão de seus filhos. Vai valer a pena!".

E se acontecer o "primeiro coração partido"? Como agir?

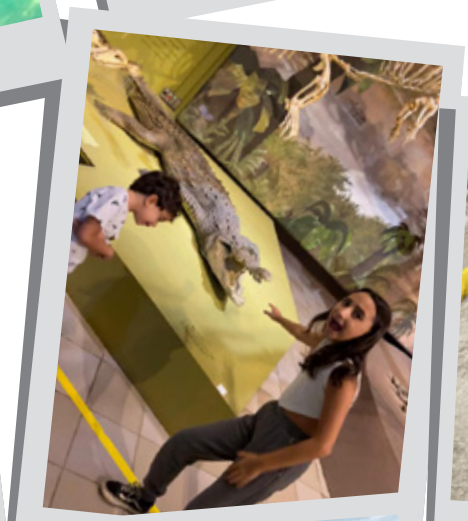
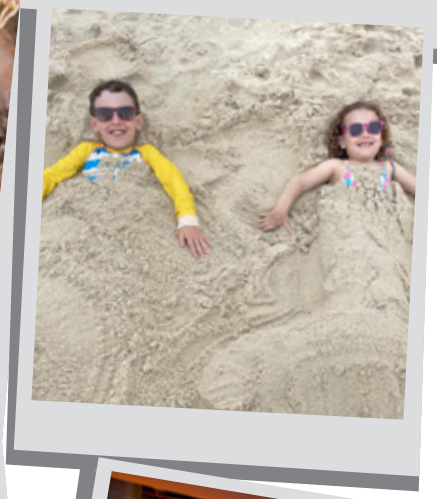
Nesta fase de novas descobertas, pode surgir também a primeira experiência de "coração partido". Neste caso, a psicóloga Renata Lott afirma que é muito importante que os pais não diminuam, de forma alguma, o sentimento dos filhos, dizendo, por exemplo, que "como este amor, outros virão e irão".

Nesse momento, Renata ressalta que é fundamental acolher e validar o sentimento deles. Além disso, é preciso

agir sempre com muito respeito e se colocar à disposição para ouvir. “Pergunte ao seu filho se ele quer conversar com você sobre o que aconteceu, se deseja saber sobre as vezes que seu coração também foi partido, se coloque disponível. Deixe claro que o sentimento dele é único e que ele pode contar com você”.

E Déa Aguiar deixa uma reflexão sobre esse momento: “não tem muito o que falar, né? A gente abraça, lamenta, escuta a mesma coisa oitocentos milhões de vezes, com amor e paciência. Com o tempo, o assunto deixa de ser tão frequente. Mas esse momento em que o coração é partido, pode ser também um momento de reconexão, de refazer escolhas. E podemos ajudar com estas reflexões (sem lição de moral e palestrinha). É fundamental que, desde cedo, falemos sobre a importância de não nos anularmos por causa de um relacionamento, de não perdemos nossa essência, de nos transformarmos em outra pessoa para agradar o outro. Cabe, então, um convite para algo que pode ter sido abandonado, de forma a lembrar: você ainda existe e é importante”.

FÉRIAS

#EUNAREVISTAMOMMYS

FÉRIAS

FEIRA DE MOMMYS EMPREENDEDORAS

Com os objetivos apoiar, gerar negócio e dar maior visibilidade para as mães empreendedoras, durante os dias 19 e 20 de novembro, tivemos a realização da décima segunda edição da Feira de Mommys Empreendedoras, que aconteceu de forma presencial no dia 19 e online no dia 20.

Mariana Bicalho, idealizadora do grupo Mommys, conta que a ideia da feira surgiu a partir de uma demanda vinda do próprio grupo, tendo em vista que 80% dos membros já fizeram negócio entre si. E, devido ao sucesso das edições anteriores, resolveu fazer uma feira ainda maior este ano e a parceria com o Center Minas foi fundamental para que isso se concretizasse, uma vez que o local recebe cerca de 25 mil pessoas aos finais de semana.

Ao todo, estiveram presentes trinta expositoras com produtos exclusivos dos mais diversos segmentos, desde moda, roupas, acessórios e importados, até óleos essenciais, bem-estar e decoração. Tatiane Machado, que participou da Feira pela primeira vez, conta que se surpreendeu com o resultado obtido. “Acho extremamente importante essa iniciativa do Mommys em incentivar as mães empreendedoras. Foi minha primeira experiência e simplesmente me surpreendeu o resultado que obtive em vendas”, relata Tatiane.

Mariana Bicalho ressalta, ainda, que a feira é também uma grande vitrine para essas mães e que, através dela, as empreendedoras têm a oportunidade de expandir suas fronteiras e atingir um público ainda maior. Daniele Aparecida, que participou pela terceira vez da Feira de Mommys Empreendedoras, concorda com Mariana e afirma: “participar da Feira é sempre um privilégio e os frutos dela vão muito além do dia que ela acontece”.

MNO DA COPA COM CHEVETTE HATCH

DATA: 23/11/22. Local: Rust Music Bar. Fotos: Sheyla Pinheiro

Fotos: @sheylapinheirofotografias

COMÉDIA ROMÂNTICA, SUSPENSE E INFANTIL PARA COMEÇAR BEM O ANO

Lan Apolinário

Oie Mommys! Feliz 2023 para todas vocês, um ano novo próspero e cheio de luz!

Para quem ainda não me conhece, eu sou a Lan Apolinário, responsável pelo NDFS - Nossas Dicas de Filmes e Séries, que é uma comunidade no Facebook cujo objetivo é trocar dicas de filmes e séries. Estamos também no Instagram.

Para começar o ano com o pé direito, quero deixar uma dica de uma comédia romântica. Sim, trata-se de um filme "agua com açúcar", daqueles que não tem uma grande trama, tragédia e ou algum fato marcante, mas que nos seduz apenas pelo fato de ser uma comédia romântica que entretém e que distrai. Eu me refiro à comédia romântica "A vida pode mudar"(This little love of Mine), presente na NETFLIX.

O filme conta a história de uma advogada, viciada em trabalho, que vive na pequena ilha onde nasceu, mas que ao reencontrar um antigo amigo e relembrar momentos nostálgicos, se vê completamente apaixonada. É uma daquelas comédias românticas clichês e se você gosta desse tipo de filme, certamente vai gostar. Ele é de 2021, ou seja, não é nenhum lançamento, mas eu achei legal sugerir aqui, justamente por ser uma comédia romântica leve e com uma paisagem daquelas sensacionais, que completa qualquer comédia romântica de respeito (rs). Espero que gostem!

Mas se comédia romântica clichê não faz muito o seu tipo, eu vou indicar um suspense alto nível. É um que estreou recentemente também na NETFLIX:

The Pale Blue Eye, traduzido em português como “ O pálido Olho Azul”.

O filme é um suspense baseado no romance best-seller de Louis Bayard, cheio de mistério e investigação e conta a história de um investigador que tenta descobrir o que está por trás de uma série de assassinatos fictícios que ocorreram em 1830, na Academia Militar dos Estados Unidos. Mas como nem tudo que reluz é ouro, o filme tem com um final surpreendente!

A trama tem uma pegada gótica e a sua fotografia é peculiar à época, nos fazendo viajar no tempo. Eu aposto que esse será um daqueles filmes que acumulará prêmios no decorrer do ano, pois realmente é um excelente suspense investigativo. Mas cuidado! Tem cenas de violência. Então, fiquem ligadas na classificação indicativa e bom filme!

E para encerrar com chave de ouro, quero deixar uma dica para as crianças, na certeza de que muitos adultos também irão curtir. É um filme que já foi contado por muitos olhares, ou seja, já teve diversas versões. Isso porque Pinóquio, originalmente foi criado em 1883, pelo escritor italiano Carlo Collod, se tornou um clássico das histórias infantis, popularizado pela Disney em 1940. Desta vez, a NETFLIX lançou, em dezembro de 2022, Pinóquio, por Guillermo Del Toro.

O filme conta a clássica história de uma maneira inovadora e que não foi trazida pela Disney em suas versões anteriores. A título de curiosidade, o longa levou cerca de dois anos e meio para ser filmado e, apesar de ser uma história conhecida, vale a pena ver novamente. Espero que gostem!

Quero aproveitar para convidar todas as Mommys para participarem do NDFS/Facebook e no Instagram (NDFS).

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.

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA ADOLESCÊNCIA

por Renata Lott e Roberta Senna

A prática de atividade física constante traz benefícios visíveis no corpo externamente, isto é óbvio para todos nós, mas estudos recentes mostram benefícios significativos em nosso cérebro.

Para o adolescente, o exercício físico é ainda mais importante, diríamos até que é fundamental. Para além dos ganhos na parte da saúde física como controle de peso, metabolismo, regulação do sono, fortalecimento musculatura, não podemos deixar de ressaltar os ganhos na saúde mental, já que ele é capaz de reduzir a ansiedade e o estresse.

Sabendo que, nessa fase da vida, os jovens passam por vários desafios (como sempre falamos por aqui) e que o Brasil é o país mais ansioso do mundo, adolescência e atividade física devem sim andar juntas.

Por esse motivo, deixar seu adolescente escolher algo prazeroso e incentivá-lo é o melhor caminho. O ânimo e o humor ficam melhores, o que pode, por consequência, refletir muito positivamente nas relações pessoais.

No caso de optarem por atividade em grupo, melhor ainda! Pois aí teremos o exercício da socialização, a ampliação do leque de amizades, o aprendizado sobre a importância do saber ceder, saber ganhar, saber perder, dentre outras coisas.

Adolescentes que têm baixa energia (desde um quadro de desânimo até um quadro de depressão) precisam de exercícios da mesma maneira do que os que têm muita energia. Através da prática de atividade física, os hormônios serotonina e endorfina têm sua produção aumentada, e eles são responsáveis pela sensação de bem-estar, vitalidade e satisfação, por exemplo.

Outro ganho importante que os exercícios irão trazer é a necessidade de disciplina, o que trata-se de um auxílio e tanto nessa fase. Isso também contribuirá para quando chegarem a fase

adulta, uma vez que provavelmente, darão continuidade à rotina de atividades físicas, pois já será um hábito construído.

Os ganhos são enormes, mas para que seja algo consistente na vida do adolescente, é preciso que ele escolha qual atividade e que ela seja estimulante. E as opções são inúmeras!

Deixaremos aqui a sugestão: o ano está começando e que tal aproveitar que as agendas estão ainda se organizando e ver com seu filho qual atividade física ele gostaria de fazer em 2023?

Importante: Nesse combinado, deixe claro que fazer atividade física é inegociável. Apenas a escolha da atividade é negociável!

A saúde física anda de mãos dadas com a saúde emocional. Nosso corpo é um só!

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 DESUMANIZAÇÃO DO ABORTO: ATÉ QUANDO?

Por Lívia Dutra

Muito se fala em humanização, mas infelizmente tive a experiência de viver o dia mais desumano de minha vida no momento em que humanidade era o mínimo que esperava.

Cheguei às 6:00h em ponto para a realização da AMIU (Aspiração Manual Intrauterina), que eu achei que estaria agendada e não, não se agenda esse procedimento, pois é algo corriqueiramente e realizado no PA.

Quando estava preparada para o procedimento, chegou ao meu lado uma gestante que iria realizar o parto e toda a sua família junta, numa atmosfera surreal, uma felicidade sem fim, e eu só pensando no meu bebê morto dentro de mim...

Como se não bastasse esse sofrimento sem fim, ainda assim, permaneci por longas 4 horas aguardando o procedimento.

Minha obstetra tentou, de todas as formas, adiantar meu atendimento, fez carinho no meu rosto, me deu as mãos, contou casos dos filhos, mas infelizmente o choro do bebê Guilherme era forte o suficiente para abafar qualquer conversa. Logo depois foi a vez da bebê Fernanda...

Até que uma colega da minha obstetra se compadeceu do meu sofrimento visível e cedeu o horário e pude entrar no bloco, o mesmo bloco que me trou-

xe tanta felicidade, hoje era de profunda tristeza.

Chegando lá, a técnica andou abraçada a mim até chegar na mesa, a anestesista toda carinhosa acariciava minhas mãos e cabelos e Dra. Tânia não desviou um só momento o olhar de mim, até eu adormecer. O chefe da anestesia se assegurou de conversar com uma calma e carinho sem fim e a enfermeira chefe cuidou de todos os detalhes e fez com que eu me sentisse abraçada por toda equipe.

Antes de iniciar a cedação desabei, e fiz um último carinho no meu bebezinho... Como num sono delicioso, lindo e leve, ele se foi em definitivo.

Me levaram para uma sala para não ficar junto das recém-puérperas e depois para um local para comer, levantar, ir ao banheiro, tomar banho, afinal, o “fluído” era a comprovação da partida, e me incomodava muito.

Após todos os protocolos estava enfim liberada...

Levantei-me e fui embora, ao chegar no elevador me deparei com um casal com seu belo pacotinho de amor. Xand não queria que eu entrasse com eles no elevador, a dor era nossa, estávamos deixando nosso sonho ali. Mas entrei, e olhei aquelas bochechas lindas e rosadas e dei meus parabéns com a voz embargada.

Retirada a pulseira da internação, andamos e a porta se abriu. Neste momento meu mundo ruiu, chorei copiosamente, estava saindo da maternidade com o útero vazio e meus braços também, bem diferente da última vez, que em meus braços havia um tuquinho lindo de bochechas rosadas...

Agora sou mãe do Edu, Luck e de um lindo Anjinho que tinha vários nomes, mas para sempre meu Léo...

Fiz um combinado com todo mundo, daqui a pouco estarei saindo por essa mesma porta com meu pacotinho de amor, meu sonho de maternidade...

#mãedeanjo

FABI SERRATE

FAMÍLIA É: a maior riqueza que Deus me deu.

AMIGOS SÃO: anjos com asas invisíveis.

DEFEITOS: querer fazer tudo ao mesmo tempo.

QUALIDADES: sou leal e generosa.

NUNCA VOU ESQUECER: o que as Mommys fizeram por mim quando a Sarah nasceu.

ADORO IR: em qualquer lugar que tenha barulho de mar ou barulho da natureza.

PARA FICAR MAIS BELA: sobrancelha bem feita, blush e rímel (+ paz de espírito, alegria no coração e bons amigos).

COMERIA TODOS OS DIAS: pipoca.

NÃO FALTA NA BOLSA: álcool em gel, gloss e meu celular.

SER MOMMY É: uma benção recebida, um beijo de Deus em meu coração.

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

Sistema Ápice de Ensino
31- 3372-1282 / 3371-1863
@sistemaapicedeensino

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