REVISTA
MOMMYS
TUDO SOBRE O UNIVERSO MATERNO E INFANTIL - ED.40 - FEV / ABRIL 2023

ATAQUE NAS ESCOLAS: O QUE NÓS, ENQUANTO SOCIEDADE, PODEMOS FAZER PARA EVITÁ-LOS?

- ENTREVISTA: Dicas para quem tem o sonho de se mudar para o exterior
- ALÉM DO PRATO: Dicas para aumentar a imunidade no período frio
- ADOLESCÊNCIA NA REAL: Nem todo adolescente precisa de terapia

EXPEDIENTE

Diretora Executiva:

Mariana Bicalho
mariana@portalmommys.com.br

Editora e Jornalista Responsável:

Eliane Ribeiro
revista@portalmommys.com.br

Projeto Gráfico e Diagramação:

Fabiana Cristina
fabiana@adgerais.com.br

Colaboradoras dessa Edição:

Isabella Cristine
Lan Apolinário
Stefânia Oliveira
Renata Lott
Roberta Senna
Sue Ellen Ferreira

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
Entrevista: Mudar para os EUA 4
Além do Prato 8
Coluna Bilboquê 10
Capa: Ataques nas escolas 13
Pedacinhos das Mommys 22
Mommys em Cena 24
Nossas Dicas de Filmes e Séries 26
Adolescência na Real 28
Aconteceu no Mommys 30
Perfil Mommy 34

EDITORIAL

A gente estava com a Revista fechando quando vivemos aquele terror nas escolas... Não dava pra ignorar, mas também não dava pra reforçar o pânico.

Queríamos entender, trazer esperança e, quem sabe um despertar, uma reflexão para que façamos a nossa parte, para acreditarmos mais uma vez que a mudança que queremos ver no mundo deve começar na nossa casa.

As colunas trazem temas e dicas relevantes e o “Aconteceu” está emocionante! Conheci essa história no desafio da autoestima que fizemos, ela tinha que vir pra Revista. O amor de mãe…

Boa leitura!

MARIANA BICALHO

VOCÊ TAMBÉM TEM O SONHO DE SE MUDAR PARA OS EUA?

Então confira essa entrevista exclusiva com a Bicalho Legal Consulting, empresa especializada no assunto, e esclareça as principais dúvidas sobre o processo.

O sonho de morar fora do país é muito comum entre diversas famílias brasileiras. E como o interesse por esse assunto teve um grande aumento recentemente em nosso grupo, decidimos levantar as principais dúvidas sobre esse processo e convidamos a Bicalho Legal Consulting, uma consultoria com mais de 20 anos de experiência em processo imigratório, para esclarecer melhor esses questionamentos.

Confira a seguir.

Muitas pessoas possuem vontade de trabalhar ou morar legalmente em outros países. Geralmente, quais são os países mais procurados por brasileiros(as)?

O fato de os EUA possuírem a maior economia mundial, com ambiente seguro para a família e ótimas possibilidades de trabalho, faz com que esse país seja a primeira opção para 80% dos brasileiros, seguido por Portugal, com 10% das escolhas (local onde o idioma é o fator decisivo) e o restante pulverizado em outros países.

Sabemos há todo um processo a ser seguido para realizar esse desejo. Nesse caso, qual o primeiro passo a ser dado?

O primeiro passo é buscar um escritório de imigração, especialista e licenciado nessa área, para juntos, avaliarem as possibilidades de visto que contemplam a residência legal, permitam acesso ao mercado de trabalho, educação e demais direitos de todos os que residem legalmente no país.

Como a Bicalho Legal Consulting pode ajudar nesse processo?

A Bicalho teve a oportunidade de auxiliar centenas de famílias nessa jornada rumo ao sonho americano. A grande vantagem é que a Bicalho possui escritórios no Brasil, EUA e Portugal, com profissionais licenciados nos três países, com vasta experiência e excelente reputação.

Além disso, nossos profissionais, nos escritórios dos EUA e Portugal, também são imigrantes e já passaram pelo mesmo caminho que os nossos clientes estão passando, criando assim, uma relação profissional e também empática com nossos clientes.

Há bastante dúvida sobre os tipos de visto e em que momento cada um é mais adequado. Poderia nos explicar um pouco melhor quais são os tipos de visto, suas diferenças e em quais situações eles são mais recomendados?

Existem 187 tipos de vistos, que vão desde pessoas que desejam fazer tu-

rismo, estudar, investir e até mesmo morar e trabalhar nos EUA. Via de regra, as pessoas que desejam morar buscam o EB-2NIW, que é um visto baseado na sua trajetória profissional, pois ele não exige abertura de negócio ou investimento e confere à toda família o direito de residir permanentemente nos EUA. Mas para cada perfil e demanda existe um tipo de visto específico.

É possível realizar esse processo para a família? Se sim, poderia nos explicar melhor como funciona?

É possível sim. Na verdade, quando o processo imigratório é aprovado, automaticamente, é extendido ao cônjuge e filhos menores de 21 anos, quando solteiros. Portanto, é de fato um processo que abrange toda a família.

Geralmente, qual o tipo de visto e programa mais recomendados em se tratando de famílias?

Isso varia de acordo com o perfil profissional e de cada família. O mais procurado é o EB2 NIW, por ser um visto para profissionais que, através de sua trajetória e experiência, irão agregar valor ao país. Vale ressaltar que toda a família é beneficiada com o green card e isso os coloca na rota para obtenção da cidadania americana em poucos anos.

Quais as principais dúvidas das famílias que decidem realizar o processo? E como vocês auxiliam nessas questões?

O processo imigratório vai além de uma mudança física de residência. Ele abrange sonhos, expectativas, anseios e, com isso, muitas dúvidas, incertezas e inseguranças.

As dúvidas mais recorrentes da parte burocrática e processual são a respeito do melhor tipo de visto, quanto tempo demora o processo, se pode morar nos EUA enquanto espera a aprovação, se pode sair do país, quanto tempo e quais são as regras para requerer a cidadania, entre outras.

Em se tratando do dia a dia, as perguntas mais frequentes são a respeito de moradia, funcionamento das escolas, em especial as públicas, custo de vida, questões na área de saúde e também questões relacionadas ao mercado de trabalho.

A Bicalho tem um time que pode auxiliar os seus clientes a obterem respostas satisfatórias em todas as áreas, conectando-as a profissionais competentes e sérios em cada setor.

É possível um doente crônico conseguir o visto? Se sim, poderia falar mais sobre como se daria esse processo?

É totalmente possível, não existindo qualquer distinção nesse sentido. Vale ressaltar que muitos imigrantes procuram os EUA na expectativa de terem acesso aos melhores tratamentos médicos do mundo.

Normalmente, qual o investimento a ser feito e quanto tempo demora para uma família concluir o processo e imigrar para o país desejado?

O valor é variável, pois depende do tipo de visto, bem como a quantidade de pessoas envolvidas no processo familiar. O tempo também é variável, mas a média entre o protocolo e a obtenção de green card gira em torno de 12 a 24 meses.

Alguma dica que gostaria de deixar para as pessoas que possuem esse desejo?

O sonho americano é possível! Para muitos parece ser apenas um sonho difícil de ser alcançado, mas se você tem interesse em mudar de país, entre em contato conosco. Cremos que existe um tipo de visto específico para suas habilidades profissionais que oferecerá uma experiência indescritível a você e à sua família, o que mudará para sempre a história de vocês.

Com 21 anos de atuação no Brasil, a Bicalho Consultoria Legal, vem se destacando no mercado americano através dos excelentes resultados nas aprovações dos vistos de habilidades especiais, EB-1A e EB-2NIW. Nosso grande diferencial é o atendimento personalizado, realizado por advogados e não consultores.

Nosso CEO, Dr. Vinicius Bicalho, é advogado licenciado nos EUA e está a frente de uma equipe que preza pela transparência, profissionalismo e apta a auxiliar na concretização do tão sonhado green card.

JÁ SE PREPAROU PARA O FRIO?

Stefânia Oliveira

Para o desespero das mamães e papais de plantão, o outono chegou! Aquela época do ano em que o tempo fica mais seco e as temperaturas mais amenas e, consequentemente, os narizes começam a escorrer, tosses e viroses sem fim...

Mas não se desesperem! Agora é a hora de dar todo suporte para o sistema imunológico. E uma das maneiras mais práticas de fazer isso é por meio da alimentação.

O trabalho do sistema imunológico depende de vitaminas, minerais e aminoácidos obtidos pela alimentação. Logo, uma dieta pobre e desequilibrada pode não oferecer os nutrientes necessários ao organismo, fazendo com que as células de defesa de nosso corpo fiquem menos eficientes por não estarem bem nutridas. Portanto, quanto mais variada e colorida for a alimentação dos nossos filhos, maiores as chances de o sistema imunológico deles estar forte e bem preparado.

Nenhum alimento específico tem o poder de aumentar a imunidade. Porém, alguns nutrientes, como vitamina C, vitamina D, zinco, ácido fólico, ferro e vitamina A, são essenciais para o bom funcionamento do sistema imunológico. Encontramos esses nutrientes nas frutas cítricas, como laranja e limão, vegetais verdes escuros, carnes, peixes, ovo, cereais integrais, castanhas, vegetais amarelos e vísceras, como o fígado de boi.

O consumo de prebióticos e probióticos também tem muito a somar na hora de formar o sistema imunológico. Pode-se incluir as fibras que estão na aveia, na banana e na maçã com casca como fibras prebióticas. Elas auxiliam o organismo a manter as bactérias de boa qualidade e a combater e prevenir doenças. Alimentos probióticos como o *kefir* de leite, de água e até os iogurtes naturais também são interessantes para manter esse equilíbrio.

Enquanto os alimentos acima contribuem para melhorar a imunidade da criança, existem aqueles que devem ser evitados, como, por exemplo, alimentos ultraprocessados, açucarados, ricos em caloria vazia, que, no geral, derrubam as defesas naturais do organismo, pois criam processos inflamatórios, fazendo com que o organismo seja atacado por vírus e bactérias invasores.

Por isso, a alimentação saudável deve ser uma prioridade, principalmente nessa época. Se você nunca pensou no assunto, saiba que nunca é tarde. Consumir comida de verdade pode ser prático e gostoso.

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

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
Isabel Rossetto Psicologia
Mirabella Beleza e Estética
Alfabeto Papelaria e Presente
Flávia Murta Noivas e Festas
Pampulha Coworking

E aí, quer ser nosso parceiro? Então clique aqui

NÃO CONSIGO FRUSTRAR MEU FILHO: UM DIÁLOGO COM FAMÍLIAS SUPERPROTETORAS

A escola de Educação Infantil é o espaço onde os pais frequentemente pedem ajuda e suporte. Muitas vezes, as próprias famílias se identificam com ações relacionadas à superproteção. Isso acontece ao relatarem a dificuldade que sentem em frustrar os filhos em seus desejos, vontades e caprichos. Mas como lidamos com as famílias superprotetoras?

Observo pais que se esforçam para serem assertivos na educação dos filhos. Afinal, qual de nós deseja falhar nessa missão tão nobre e, ao mesmo tempo, tão desafiadora que é educar?

Entretanto, falhamos porque, repetidas vezes, nossa ação não condiz com a forma com que desejamos criar nossos filhos. Por isso, uma dica valiosa é: sempre relacione a ação do adulto com a atitude da criança. Exemplo: Quando a criança não quer comer toda a comida do prato, a família diz que ela está de castigo e não vai ver o seu desenho animado favorito. Observem: não comer toda a comida do prato não tem relação alguma com o desenho favorito. Dessa forma, a criança não é capaz de atribuir sentido às ações dos adultos.

Ao invés de oferecer uma lista de substituições, como: biscoito, leite e iogurte, opte por dizer: “Filho(a), se você não comer a comida do almoço, vamos guardá-la na geladeira até o momento em que você sentir fome novamente”. Assim, estamos relacionando as ações para que as crianças consigam assimilar aquele contexto.

As famílas superprotetoras no ambiente escolar

Cientes de que o ambiente sociomoral da escola também auxilia a família em suas demandas diárias com formações, escola de pais e tutorias, ao receber pais superprotetores no ambiente escolar, o melhor caminho é a acolhida.

Na escola Bilboquê, temos um processo que denominamos de “Tutoria”. Em resumo, as tutorias são atendi-

mentos individualizados com a família, a professora regente, a coordenadora pedagógica ou a psicóloga escolar. Em uma relação dialógica, ouvimos e orientamos as famílias nas suas demandas específicas.

Sendo assim, as orientações mais frequentes são:

- Pais são humanos, logo, errar faz parte do processo educacional. Aprendemos com as nossas falhas e fazemos uma nova rota. O excesso de exigência angustia os pais e muitas vezes o fazem recuar ao invés de progredir no processo educativo;

- Permitam que as crianças façam o que já ão capazes de fazer sozinhas; Evitem usar palavras incorretas para nomear objetos. A infância não precisa ser "infantilizada" na linguagem oral. Exemplos frequentes dessa prática são: falar "dedeira", ao invés de mamadeira, ou "bubu", ao invés de bico;

- Por último, não tenha medo de que seu(sua) filho(a) deixe de amá-lo porque você está o(a) educando.

Quais são as características de pais superprotetores?

Sem dúvida, o maior questionamento dessa nova geração de pais: "Sou uma mãe superprotetora?", "Sou um pai superprotetor?". Por isso, listei as 5 características mais comuns em famílias superprotetoras:

- Ser permissivo e permitir que os filhos façam o que desejam;

- Cuidado e zelo em excesso, evitando que a criança tenha vivências importantes, com medo de se machucar;

- Executar as tarefas das crianças, protegendo-as de qualquer risco, frustração ou responsabilidade;

- Controle excessivosobre os filhos;
- Dificuldade em ser autoridade, sem exercer o autoritarismo.

E quais as consequências da superproteçao familiar?

Por fim, a superproteção familiar é prejudicial para o desenvolvimento da criança. Afinal, contribui com a formação de indivíduos inseguros, dependentes emocionalmente e com uma baixa autoestima. Além disso, segundo a psicóloga educacional, Roseli Sayão, a superproteção "desconecta a criança da realidade".

Por isso, a parceria da escola com as famílias é muito importante neste momento. Com uma relação bem consolidada e aberta, os profissionais capacitados conseguirão fazer todos os aportes e direcionamentos necessários. Desse modo, lembre-se: a comunidade escolar está aqui para lhe ajudar.

Renata Viana
Coordenadora Pedagógica
Escla Bilboquê Vila da Serra

Referências bibliográficas: VINHA, Telma Pileggi. A linguagem do educador. In: O educador e a moralidade infantil: uma visão construtivista. Campinas: Mercado de Letras.

ATAQUE NAS ESCOLAS: O QUE NÓS, ENQUANTO SOCIEDADE, PODEMOS FAZER PARA EVITÁ-LOS?

Confira a opinião de especialistas no assunto, que apontam as principais medidas preventivas e propõem excelentes reflexões sobre a parceria entre famílias, escolas e poder público no combate à violência.

Você que é mãe, pai e possui filhos em idade escolar, provavelmente, foi impactado(a) nas últimas semanas pelas notícias de ataques a escolas, que foram destaque na mídia durante todo o mês de abril por todo país.

Depois do triste atentado à creche Cantinho Bom Pastor em Blumenau (SC), que resultou na morte de quatro crianças e outras quatro feridas, mensagens sobre supostos novos ataques em escolas de diversas cidades brasileiras circularam nas redes sociais, deixando pais, alunos e educadores bastante apreensivos.

O movimento fez com que instituições

particulares enviassem comunicados para informar às famílias sobre a adoção de protocolos de segurança e ações voltadas para saúde mental e gerou inúmeras reflexões sobre como agir frente a essas situações e sobre o papel da escola, dos pais e, também, do poder público diante dessas questões.

Inteligência Emocional

Um estudo recente realizado pela Unicamp, que mapeou casos de violência extrema contra escolas no Brasil nos últimos 20 anos, concluiu que os ataques poderiam ser evitados se houvesse um trabalho de acompanhamento dos alunos e do comportamento deles não só na escola, mas também no seu dia a dia.

Para Carlos Frederico Fagundes, Doutor em Educação e Especialista em Inteligência de Segurança Pública, o fenômeno que estamos presenciando não é uma questão de segurança pública, mas sim, um grave problema social. "O que se tem conseguido analisar é que há sempre um histórico de rejeição e indiferença que integra a vida do jovem extremista. Neste sentido, torna-se imperioso voltar nossas atenções ao trabalho de prevenção que a família e a escola devem promover no sentido de capacitar os jovens de habilidades sociais, tão necessárias para uma convivência pacífica. É importante que, ao serem frustrados, em decorrência das dificuldades que a vida lhes impõe, eles consigam administrar suas emoções e conviver respeitando limites", ressalta.

Renata Lott, que é psicóloga especialista em adolescentes e jovens, concorda com Carlos Frederico e afirma que só é possível prevenir violência com saúde emocional. "Uma pessoa que sabe distinguir e regular suas emoções não desconta no outro as suas frustrações. É urgente o ensino de habilidade social e regulação emocional nas escolas e em casa. Limite, disciplina e organização nada tem a ver com autoritarismo e precisamos que todos entendam isso para que estes três termos sejam ensinados às nossas crianças e adolescentes", conclui a psicóloga.

A escola como um lugar seguro

De acordo com a organização não-governamental ChildFund Brasil, toda essa situação só demonstra a urgência de se trabalhar medidas eficazes para que as instituições de ensino voltem a ser reconhecidas como um ambiente de proteção e cuidado. O Fundo das Nações Unidas da Infância (Unicef) também afirma que é "urgente investir em uma educação que proteja, que considere o papel da escola na prevenção da violência, mas também

o papel de todo o Sistema de Garantia de Direitos, na retaguarda e na proteção da própria educação".

Para que isso aconteça de fato, o Especialista em Inteligência de Segurança Pública, Carlos Frederico Fagundes, acredita que medidas precisam ir além de ações que reforcem a segurança física das instituições de ensino. De acordo com ele, "é preciso capacitar professores, gestores e colaboradores que atuam dentro das instituições educacionais, para que consigam observar, detalhadamente, aquelas crianças e adolescentes que necessitam de auxílio, seja psicológico, psiquiátrico ou advindo de outros profissionais que atuam na área da saúde".

Aleluia Heringer, Diretora de educação, relações institucionais e ASG do Colégio Santo Agostinho, concorda com esse pensamento. Em um artigo de sua autoria, publicado no blog da escola, ela ressalta que "o momento é de rever protocolos de segurança e, se necessário, criar outros. Contudo, nossos esforços precisam ir além. Os muros, as câmeras e a polícia são aparatos compensatórios e indicadores de que algo mais profundo precisa ser feito. O ideal é investir nas propostas coletivas de construção do bem comum, sejam elas acadêmicas, esportivas, artísticas, voluntariado, gru-

Perfil predominante dos autores de ataques no Brasil, segundo pesquisa da Unicamp:

- Jovens brancos e do sexo masculino;
- Encontram-se em situação de desenvolvimento e vulneráveis (baixa auto-estima; sofrendo bullying; histórico de problemas familiares; indício de transtornos comportamentais, etc);
- Utilizam redes sociais e revelam plano para os mais próximos;
- Se depararam com ideais extremistas disseminados nas redes sociais;
- Buscam vingança e reconhecimento pelo feito (uma valorização que, geralmente, não possuem na vida real).

Fonte: Instituto de Estudos Avançados da Unicamp

pos de jovens, grêmios, olimpíadas do conhecimento, assembleias restaurativas, etc". E ela completa: "intensifiquem seus trabalhos e projetos que fortaleçam a cultura da paz, os direitos humanos, o respeito, a compaixão, a solidariedade e a alteridade".

Carlos Frederico Fagundes afirma, ainda, que a escola em seu papel formativo, deve compor grupos de trabalho, cujos integrantes se disponham a realizar ações sociais preventivas nas salas de aula, visando reforçar valores morais entre os alunos, percebendo, inclusive, quais necessitam de um acompanhamento mais individualizado.

Como lembrou o pediatra Daniel Becker, em seu perfil no Instagram, a escola é um lugar sagrado, de convivência, aprendizados, brincadeiras e formação pessoal. Para ele, é preciso "fortalecer a instituição, porque ela é justamente o antídoto para tudo isso. Lá é onde a gente vai aprender a exercitar o diálogo e a não-violência".

A família

A família também detém um papel fundamental na infância e adolescência, tendo em vista que é neste período que estão em formação a nossa identidade e os valores com os quais iremos perceber o mundo e interagir com todos à nossa volta. Diante desse contexto, o afeto, o carinho e o limite se apresentam como elementos indispensáveis e indissociáveis para a educação do indivíduo.

Segundo o Doutor em Educação, Carlos Frederico Fagundes, "não conseguiremos diminuir o número de jovens que, por estarem vulneráveis se tornam predispostos a práticas tão violentas, se continuarmos desconsiderando o nosso dever de educá-los em sua plenitude".

Aleluia Heringer, em seu artigo, propõe a seguinte reflexão: "Tenham tempo de qualidade com seus filhos. Que sejam quinze minutos, mas, neste momento, não mirem a tela, e sim olhem nos olhos deles. Assim, eles receberão de vocês as boas referências que vão capacitá-los a estar em qualquer lugar e com qualquer pessoa, sem que seja necessário abolir a existência alheia. O mundo, na sua beleza e diversidade, tem lugar para todos nós.

Atenção às redes sociais

No mês de abril, vimos acontecer uma onda de ameaças falsas às escolas de todo país nas redes sociais. Foram centenas de posts e mensagens que causaram pânico e uma enorme insegurança a pais e alunos durante esse período. De acordo com o Ministério da Justiça e Segurança, cerca de 800

"Tenham tempo de qualidade com seus filhos. Que sejam quinze minutos, mas, neste momento, não mirem a tela, e sim olhem nos olhos deles."

perfis de redes sociais responsáveis pela propagação de discursos violentos e relacionados a ataques em escolas foram removidos.

Diante da propagação de tanta notícia falsa, o que pode ser feito?

Para a psicóloga Patrícia Nolêto, é fundamental que os pais fiquem cada vez mais atentos aos conteúdos que os filhos têm acesso nas redes sociais, diariamente. "Muitas vezes, a gente não cuida dos riscos que acontecem nas nossas casas todos os dias. Na hora que nossos filhos entram para os seus quartos e ficam ali nas redes sociais, tendo acesso a um mundo de informações que a gente não sabe. Eu digo que as crianças levam para dentro dos seus quartos pessoas estranhas e a gente não sabe nada sobre elas. E são essas pessoas, vídeos e conteúdos que, em sua grande maioria, ampliam e multiplicam os fatos".

Além dessa atenção aos conteúdos que os filhos estão tendo acesso, a Polícia Militar de Minas Gerais também alerta em sua cartilha: "não acredite em fake News. Se chegar até você algum conteúdo suspeito ou violento, não passe para frente e acione a Polícia Militar".

PARCERIA FAMÍLIA, ESCOLA E PODER PÚBLICO

Em um momento como este, inseguro e altamente complexo, é necessário que a família, a escola e o Estado atuem colaborando entre si, no sentido de antecipar a ação de jovens extremistas para que nenhum novo massacre ocorra.

Neste sentido, Carlos Frederico Fagundes, Doutor em Educação e Especialista em Inteligência de Segurança Pública, propõe algumas ações preventivas:

Não se deve compartilhar conteúdos (vídeos, mensagens, imagens, manuais, cartilhas, dentre outros arquivos) que promovam, induzam, elogiem, enfim, que de certa maneira, intensifiquem e/ou instiguem outros jovens a realizar ações similares. Assim, se está reduzindo a notoriedade que todo extremista necessita.

Família, escola e Estado devem manter um canal aberto de comunicação, para que, caso necessário, as forças de segurança sejam rapidamente acionadas. Ainda que não ocorra nenhum incidente, tanto a escola (alunos, professores, gestores e colaboradores) quanto a família se sentirão mais seguros, resgatando, na medida do possível, um contexto de normalidade.

É preciso que a escola e a família tratem a questão do bullying com a seriedade que o tema requer. Não cabe mais concebê-lo, apenas, como uma brincadeira de mau gosto. E para isso, torna-se necessária a intervenção de um adulto para prover debates entre os sujeitos jovens (crianças e adolescentes), mediando um processo conscientizador. Um espaço no qual irá garantir a voz da vítima e a compreensão e reconhecimento por parte do agressor. Assim, é preciso capacitar os professores e demais profissionais da educação para que consigam efetividade na mediação de conflitos, resultados das interações que ocorrem na escola.

Tanto a família quanto a escola devem se movimentar, tão logo percebam qualquer comportamento diferente do habitual, em relação aos seus filhos e alunos. Importante salientar que observar e comunicar não é sinônimo de criar alardes desmedidos que só servirão para causar mais pânico e insegurança.

Além da presença ostensiva, durante esta fase de ameaças e desorientação, inclusive por meio da internet, o Estado deve manter o trabalho que vem desenvolvendo quanto ao tratamento das denúncias: investigações que deságuam na requisição (via decisão judicial) de suspensão e/ou exclusão de perfis e, quando necessário, no cumprimento de buscas, apreensões, oitivas de pais/adolescentes e prisões de suspeitos, como forma de coibir novos atentados.

Para refletir...

Acredito que em decorrência da competitividade, tão em evidência atualmente, ainda que não seja esta a nossa vontade, temos terceirizado muitas atividades em relação aos nossos filhos. O levar e buscar na escola, o momento do para casa, a aula de reforço, dentre tantas outras atividades extraclasse que vêm preenchendo a agenda dos pequenos enquanto temos de matar um leão por dia em nossos postos de trabalho.

Não obstante, é necessário parar e refletir sobre como gastamos o nosso tempo todos os dias. Quantas horas por semana consigo dedicar aos meus filhos? Quando estou em casa, no final do dia e aos fins de semana, eu, de fato, dispenso a atenção que meus filhos requerem (e necessitam)? Realizamos nossas refeições juntos ou não considero que isso seja importante?

Como profissional da segurança pública, considero importante que tomemos os cuidados que têm sido veiculados pelos meios de comunicação e pelas plataformas digitais. No entanto, como educador, me sinto no compromisso de orien-

tar que estes jovens, que têm protagonizado estes ataques sanguinários, nada mais são do que o produto do extremo, que pode estar localizado na ausência ou no excesso. A falta de atenção, de consideração, de respeito, de cuidado aliado ao excesso de violência, de rejeição e constrangimento marcam a criança e o adolescente. Se advêm do próprio lar, esta mistura se torna ainda mais nociva e desumana.

Não estou defendendo estes jovens assassinos, porém, é relevante afirmar que, na linha do tempo de cada um deles, não houve tempo para sentir e viver a infância e a adolescência. Talvez, dessensibilizados precocemente, expostos a processos violentos que os ensinaram normalizar a violência e banalizar a vida alheia.

Vale refletirmos sobre isso...

Carlos Frederico Fagundes é Doutor em Educação, Especialista em Inteligência de Segurança Pública, atuando nesta área há 16 anos. Docente, palestrante e pesquisador (infância e adolescência em conflito).

SINAIS DE ALERTA

- A maioria dos agressores tinha comportamento de isolamento;
- Em mais de 75% das vezes, alguém sabia da intenção do ataque e não acreditou ou não denunciou;
- Bullying estava presente na vida de 85% dos assassinos;
- 93% planejou antecipadamente o ataque e tinha um plano por escrito;

SINAIS DE ALERTA

- Negligência infantil e violência doméstica são extremamente comuns na vida destes agressores;
- Doença mental não é sinônimo de violência;
- A maioria absoluta das pessoas com doenças mentais não são violentas e nunca matarão ninguém;
- O meio tóxico, violento, negligente e a rejeição são os maiores influenciadores do comportamento destrutivo dos ataques.

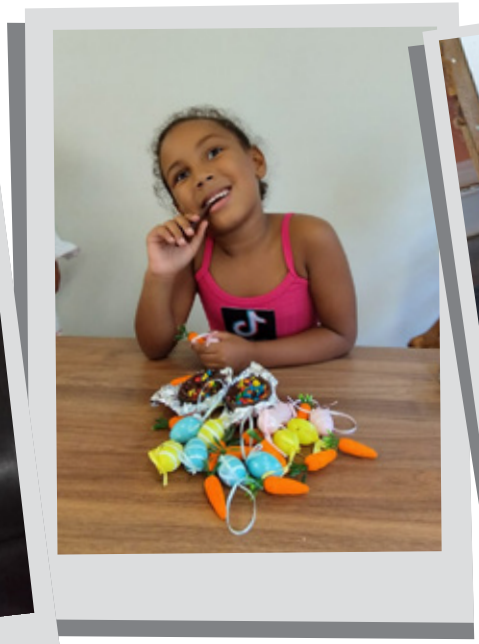
IMPORTANTE!

A exibição de um desses sinais isoladamente não indica violência iminente ou terrorismo. Os sinais devem ser avaliados num contexto amplo.

Quanto mais sinais juntos, maior é o sinal de alerta. Principalmente se houver bullying, isolamento, mudança de comportamento e violência doméstica, mesmo que psicológica.

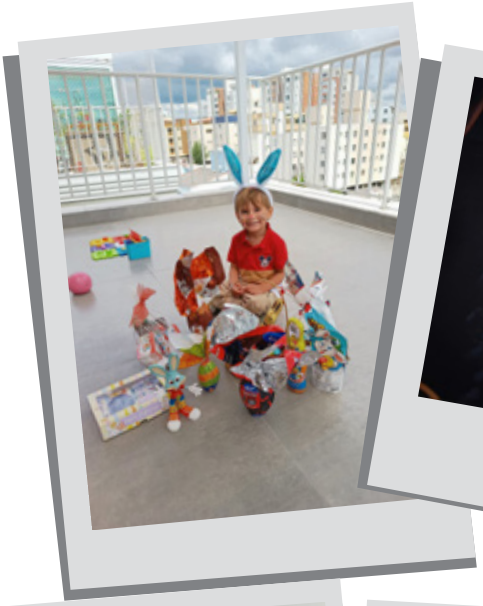
Fonte: Material produzido pela equipe @umamaepediatra, através dos estudos realizados pela Dra. Mariele Rios.

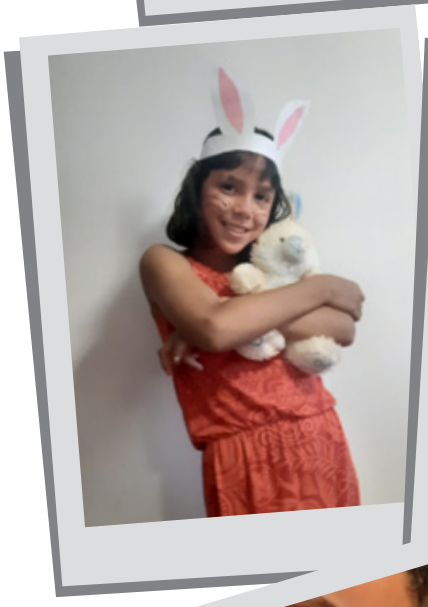
PÁSCOA

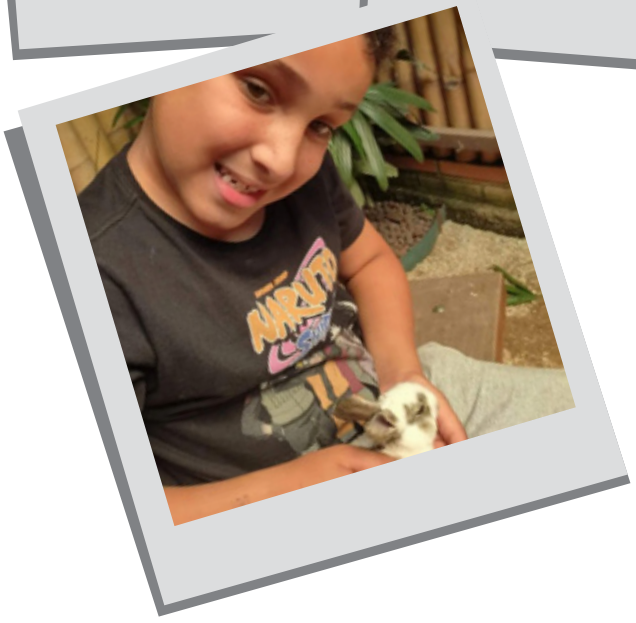


#EUNAREVISTAMOMMYS

PÁSCOA







#EUNAREVISTAMOMMYS

HAPPY HOUR VIDEOKÊ

DATA: 08-02-23. Local: Dome Lounge Bar. Fotos: Nicole Baeta

Veja todas as fotos em: www.portalmommys.com.br

Fotos: @nicolebaetafotografias

MNO À FANTASIA COM BAIANEIROS

DATA: 01-03-23. Local: Rust Music Bar. Fotos: Nicole Baeta e Sheyla Pinheiro
Veja todas as fotos em: www.portalmommys.com.br

Fotos: @nicolebaetafotografias e @sheylapinheirofotografias

PARA CURTIR UM CINEMA COM AS CRIANÇAS

Lan Apolinário

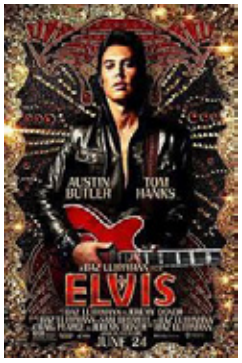
Oie Mommys, eu sou a Lan Apolinário, responsável pelo Nossas Dicas de Filmes e Séries, que é uma comunidade no Facebook cujo objetivo é trocar dicas de filmes e séries. É uma alegria trazer essa coluna com muitas dicas de filmes e séries para vocês!

Para variar, resolvi trazer uma dica para vocês de um filme que está nos cinemas. Afinal, foram anos de pandemia, sem poder frequentar a tão amada sala de cinema, não é mesmo? Sem mais delongas, a minha dica de ouro vai para o filme "Super Mario Bros". O filme seguiu à risca o game, fazendo uma adaptação fiel ao jogo, com muitas referências àquelas fases do jogo já conhecidas por nós, mostrando tudo de forma divertida, alegre e otimista. É um filme de classificação livre, que agradou não só os pequenos, mas também os adultos. Quem jogou Mário Bros e ou ainda joga, vai sentir a incrível magia deste filme. Ele te prende do início ao fim e a sensação é como se estivéssemos dentro do jogo, jogando pela primeira vez. É um filme leve e nostálgico, que consegue claramente transmitir a mensagem de cuidado e de amor entre os irmãos Bros. Se você ainda não viu, veja, por que esse com certeza será um dos melhores filmes de 2023!

Mas, se você quer fazer a sua própria sessão de cinema em casa com a família, tudo bem, porque eu também trago uma dica bem legal: O filme "A Terra dos Sonhos" presente na Netflix, conta a história de uma jovem garotinha que, após perder o seu pai que morre no mar, vai morar com o seu tio. Na esperança de reencontrar o seu amado pai, ela descobre um mapa secreto para o mundo dos

sonhos. Ocorre que, nem tudo sai como a menina esperava. A pequena garotinha, fugindo da realidade, vai pulando de sonho em sonho, até perceber que aquilo que desejamos, muitas vezes não é o melhor para nós.

O filme trata de um assunto muito delicado, que é a perda de um ente querido de maneira sutil, demonstrando que o mundo real muitas vezes é complicado e triste, mas encará-lo de frente é, certamente, a nossa melhor escolha. A história é uma fábula linda e emocionante e vale a pena assistir. É uma dica para reunir a família, fazer aquela pipoca gostosa e curtir um excelente filme.



E para encerrar, quero deixar aqui um filme com a classificação etária 14 anos. Desta vez, ele está na HBO Max. O filme “Elvis” conta a triste história do grande pai do Rock’n’Roll. Ele mostra como o astro Elvis Presley conheceu a sua amada Priscilla Presley e ainda, a complicada relação com o empresário. Importante esclarecer que é obra de ficção, inspirada na vida real, portanto, traz histórias exageradas e que na verdade não ocorreram, como por exemplo, a expulsão do empresário do palco. Mesmo assim, é um belo filme e que vale a pena ser visto.

Espero que gostem das dicas.

Convido todas as Mommys para participarem da nossa comunidade no Facebook e no Instagram. Para sugestões, críticas e ou parcerias, enviem e-mail para lanapolinario@gmail.com.

Obrigada e até a próxima!

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.

NEM TODO ADOLESCENTE PRECISA DE TERAPIA

por Renata Lott e Roberta Senna

Assim como nem todo adolescente precisa ir ao médico a todo momento, nem todo adolescente precisa de um psicólogo.

Mas precisamos ficar atentos, pois, em alguns casos, os adolescentes precisam de forma mais urgente e, muitas vezes, com a correria do dia a dia, vocês não se atentam a estes detalhes.

O que queremos neste texto é:

- Deixar você tranquila, como mãe, em saber que nem todo mundo precisa de terapia, como ouvimos muito por ai;

- Te dar orientações sobre quais pontos são extremamente importantes, para que você se atente e possa ajudar o seu filho adolescente o mais rápido possível, antes que ele sofra mais.

A terapia não é apenas um lugar para tratarmos de transtornos mentais, mas também para melhorar o seu bem-estar geral e prevenir problemas futuros. Portanto, é importante que você observe as emoções do seu filho, assim como o seu comportamento na presença de dificuldades. Ele consegue enfrentar, sem abalar seu dia a dia, questões de brigas com amigos e familiares?

Alterações bruscas de comportamento não são normais no período da adolescência se eles persistirem por dias. Uma criança que era extremamente alegre e extrovertida, e no início da adolescência se torna uma pessoa introvertida e triste. Não! Não é culpa dos hormônios e não devemos só deixar passar. Algo está errado e seu filho está sofrendo.

Você sabia que 1 em cada 5 crianças têm problemas de saúde mental? As mais comuns são ansiedade e depressão.

Ansiedade e depressão não são frescuras. Não são transtornos inventados. São reais, e após o longo período de isolamento social que tivemos, os adolescentes foram os mais afetados.

Um aumento de 37% de depressão em adolescentes foi observado em pesquisas recentes. Quadros de agressividade podem ser sintomas de depressão.

E mais preocupante ainda: um aumento de 200% no índice de suicídio entre adolescentes, também foi apresentado em dados recentes. Vigiem e conversem com seus filhos.

Acima trouxemos alguns pontos para que vocês reflitam e avaliem a necessidade de ajuda profissional, ou se conseguem com alguns ajustes, como os que apresentaremos abaixo, ajudarem os seus adolescentes:

- Crie limites bem definidos, acordados previamente com os adolescentes;
- Lembre-se que você é o responsável por dar contorno ao seu filho;
- Defina horário de dormir e de acordar. Adolescentes precisam de 8 -9 horas de sono por noite;
- Limite o uso de telas;
- Crie momentos em família;
- Envolva seus filhos em atividades da casa;
- Cuide da alimentação dentro de casa.

E o mais importante: não faça para o seu filho o que ele já é capaz de fazer.

Limite é amor.

Vamos juntos cuidar da saúde emocional dos nossos adolescentes.

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.

É MELHOR SENTIR A DOR DO QUE NUNCA TER CONHECIDO O AMOR!!!

Por Sue Ellen Ferreira

Sou Sue Ellen Ferreira, 37 anos, este ano completo 15 anos de casada. Sou mãe do Henrique, de 7 anos, e da Isabela de 4. Conheci o Mommys em 2019 e, desde então, faço parte dessa rede de apoio materno, que para mim tornou-se referência no meu modo de maternar.

Muitas mulheres têm como referência a criação que tiveram, a forma como a mãe conduzia, as decisões que ela tomava, acredito que ao se ver no papel de mãe, passamos a entender melhor e até amar mais aquela que nos deu a vida ou nos criou.

No meu caso, cresci sem saber o que é amor de mãe. Sou órfã desde 1 ano. Infelizmente, aos 28 anos, minha mãe Nilda encerrou sua missão aqui na terra, vítima de um câncer de mama, deixando eu bebê e minha de irmã de 5 anos de idade.

Confesso que sendo essa a minha história desde muito pequena, é difícil descrever meus sentimentos enquanto criança e adolescente. Como sentir falta e saudade daquilo que nunca se teve em memória?

Era normal pra mim não ter ninguém nas reuniões de escola (lembro-me da insistência que eu tinha com as professoras para entregar meu boletim para alguma mãe de amiga), nas apresentações, não ter colo nos momentos de angústia, não ter ninguém pra dividir as descobertas, explicar as mudanças que sofremos na transição de adolescência.

Essa forma meio anestesiada de crescer órfã, a naturalidade com que eu falava com as pessoas que eu não tinha mãe, acho que era a mão de Deus em minha vida, pois cresci me fortalecen-

do, ciente que nunca teria o amor materno, então tudo eu fazia sozinha. Foi assim para conseguir emprego, conseguir pagar uma faculdade e para os preparativos de custeio do meu casamento.

Me casei com 22 anos, vim morar na capital e sempre com meu marido viajando muito, sem trabalho, eu passava dias, semanas sozinha, sem conhecer ninguém aqui, mas eu até tirava de letra, pois eu cresci assim, sozinha.

Após alguns anos de casada, chegou até mim duas cartas que minha mãe havia escrito nos seus últimos dias de vida internada dentro de um hospital. As cartas eram para uma irmã dela...

Na primeira, ela se dizia com esperança de sair dali logo, pois não acreditava ser nada grave. Já na segunda, ciente do quadro e gravidade da situação, escreveu à minha tia o seu desespero, pedindo a ela que cuidasse das filhas, ela citava meu nome algumas vezes na carta, suplicando por cuidados a mim. Ao ler, senti o desespero dela de saber que partiria deixando uma bebê, ao mesmo tempo, pela primeira vez na vida, senti o amor, cuidado e preocupação de mãe sobre mim.

Era agonizante ler essa segunda carta, ela ia se desfazendo de algumas coisas dela e presenteando minha tia: “ sabe aquela sandália minha que você acha bonita? Fique com ela, fica como um presente meu por me ajudar com a Sue Ellen”.

Mas enquanto as lágrimas escorrem em meu rosto toda vez que leio, sinto algo que nunca senti, o amor de mãe! Creio que para ela foi desesperador escrever aquilo, era a certeza de duas coisas: a morte dela e de duas crianças órfãs. Mas eu consegui sentir o amor também e toda vez que estou triste, eu me lembro dessa carta, por maior que seja minha dor por qualquer problema que esteja passando, nunca será maior que a dor que minha mãe sentiu.

Quando estou com baixa autoestima, também me lembro que minha mãe linda e sem saúde no hospital, clamou pela vida! Hoje, eu como mãe, o que mais poderia me causar dor do que a falta de saúde para minha família? Nada! Então tenho um combinado com Deus: nos dê saúde e o resto a gente vai conseguir. E ele tem me honrado!

Agora, a conta de não se ter referências maternas chegou para mim com tudo no momento que me tornei mãe. Ah, como é difícil dar ao outro o que nunca tivemos. Eu sempre tive consciência que eu precisava quebrar ciclos, sempre estudei sobre a maternidade, fui aquela mãe que seguiu à risca tudo

o que o pediatra passava no meu primeiro filho, mas confesso que, muitas vezes, me pego repetindo o que foi internalizado em mim, e isso me corrói por dentro.

Fui a mãe que saiu do hospital com o filho no colo e marido do lado, sem nenhum afago familiar. Fui a mãe que viu o filho com 3 dias de idade engasgado no meio da madrugada, mas lembram do meu trato com Deus? Ele simplesmente me acordou no meio da noite e me direcionou ao meu filho, e eu não sei dizer nem há quanto tempo ele estava naquela situação. Nessa noite, minha ficha caiu e comecei a entender de verdade esse sentimento de amor incondicional, que na pele de filha nunca havia sentido.

Hoje mais madura, olho para trás e vejo o quão solitária eu fui, na minha vida de mãe que fui perceber o quão vazio e triste é a vida de alguém que cresce sem mãe. É nos meus cuidados com meus filhos que percebo o quanto eu perdi, o quanto eu fui sozinha. Não me vem à cabeça nenhuma memória da minha mãe, nenhum exemplo a ser seguido, e isso faz tanta falta, sabe aquela referência na mãe que todo mundo tem na forma de criação, aquela comida que a mãe fazia, aquele lugar que a mãe levava? Nada existe em mim! Quando quero pensar na minha mãe eu só penso em uma das fotos que tenho dela.
Mas por mais que me falte todas essas memórias, minha mãe me ajuda tanto, pois aquela carta desesperada dela me faz dar valor a vida que hoje eu tenho e que ela não pôde ter.

Eu sempre tive medo dos 28 anos, pois foi a idade que minha mãe se foi, e ainda antes dos 19, eu descobri um linfonodo em meu seio que por muito tempo me causou preocupação. Eu descobri através dessas propagandas de autoexame promovidas pelo Ministério da Saúde. Somente depois de anos, já casada, fui procurar um especialista e ele me perguntava: como assim você tem um resultado desse, com um histórico familiar de primeiro grau e só depois de anos você procura um médico? Vamos fazer uma punção! Eu nem sabia o que responder, muito menos o que era uma punção. É tão triste olhar pra trás e ver que passei por isso sozinha.

Tem coisas que nunca saberei a resposta, como por exemplo porque uma doença tão agressiva acometeu minha mãe tão nova. Mas uma resposta de Deus eu tenho, lembram do meu medo dos 28 anos? Pois foi aos 28 que engravidei pela primeira vez e, após a amamentação, eu nunca mais senti meu caroço no meu seio direito, e nenhum exame mais detectou.

Mesmo sem entender o porquê de muita coisa, hoje sou muita grata a Deus, pois tudo isso me transformou em quem sou, na mãe que construo a cada dia e consigo sentir o cuidado de Deus na minha vida.

Eu teria muitos motivos para crescer com revoltas, mas fui conseguindo enxergar qual o lugar que eu queria para mim e principalmente o que eu não queria, e consegui crescer e amadurecer em meio a muitas dores com muita responsabilidade.

Uma das afirmações ou até mesmo algum tipo de consolo que mais ouvi durante a minha vida em relação à perda da minha mãe, era que foi melhor ela ter partido tão cedo, enquanto eu era uma bebê que não entendia nada, pois assim eu não havia sofrido. Enquanto eu vivi sem entender o que era uma mãe, eu ouvia isso meio que calada e até concordava. Mas hoje, sendo mãe e sentindo todo o amor incondicional que tenho pelos meus filhos eu afirmo: eu preferiria ter sofrido, eu preferiria ter chorado, mas ter tido um tempo com ela, ter uma lembrança dela, uma memória afetiva, ter segurado a mão dela, ter a tão referência materna que tanto sinto falta hoje na criação dos meus.

É melhor sentir a dor do que nunca ter conhecido o Amor!!!

Que minha mãe Nilda sinta todo o meu amor! Minha gratidão a Deus por me apresentar o verdadeiro amor através dos meus filhos, e que eles tenham a

ISABELLA CRISTINE

FAMÍLIA É: meu chão

AMIGOS SÃO: minha segunda família. Tenho pouquíssimos, mas bons amigos.
DEFEITOS: ixiiii, explosiva.

QUALIDADES: amorosa, carinhosa, coração enorme, trabalhadeira, mãezona, muitas que nem consigo citar tantas (rsrs).

NUNCA VOU ESQUECER: o dia que minha filha nasceu e era a japinha que eu pedi a Deus.

ADORO IR: casa de mãe, MNO, praia, Moeda (cidade do meu namorido).

PARA FICAR MAIS BELA: roupa, sapatos e muuuitos acessórios novos.

COMERIA TODOS OS DIAS: doces.

NÃO FALTA NA BOLSA: guloseimas.

SER MOMMY É: onde encontro almas gêmeas nessa tarefa linda de ser mãe.

JACK SOUZA

FAMÍLIA É: benção de Deus em minha vida. Meu alicerce, minha alegria, meu sustento.

AMIGOS SÃO: o amparo das minhas quedas, volatizo muito a amizade porque na atualidade, convivo muito com meus amigos. Principalmente os que vieram com a fé. Partilhamos a palavra, as dificuldades e alegrias.

DEFEITOS: impulsiva, sincera demais, teimosa, impaciente.

QUALIDADES: alegre, engraçada, coração bom, animada, sensível, mãe dedicada à família, corajosa, de iniciativa, pensamento positivo.

NUNCA VOU ESQUECER: do nascimento do meu filho.

ADORO IR: aos movimentos da minha paróquia, aos domingos estar com minha mãe e família.

PARA FICAR MAIS BELA: malho todos os dias.

COMERIA TODOS OS DIAS: pão com manteiga (mas evito). Kkkkk.

NÃO FALTA NA BOLSA: remédio (rs), nao gosto de passar mal.

SER MOMMY É: SENSACIONAL! É ser acolhida, ser abraçada, se sentir que tem uma escuta, ser agraciada com informações e entender, através dos relatos que todas passamos por dificuldades e alegrias. É ter um dia a cada 2 meses para extravasar, para sorrir sem limites, sem preocupações(MNO).

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

Centro Educacional de Formação Infantil - CEFI MAIS - Unidade I
(31) 3442-5074
@cefi.mais

Centro Educacional de Formação Infantil - CEFI MAIS - Unidade II
(31) 2528-9494

Centro Educacional Alfabeto
31 3234-2550
@cealfabeto

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