REVISTA
MOMMYS
TUDO SOBRE O UNIVERSO MATERNO E INFANTIL - ED.41 - MAIO - JULHO 2023

A HORA DO CAOS: DICAS PARA DEIXAR O MOMENTO DE IR PRA ESCOLA MAIS TRANQUILO.

- ENTREVISTA: Encontro de Mommys Empreendedoras
- ALÉM DO PRATO: Alimentação das crianças nas férias
- ADOLESCÊNCIA NA REAL: O relacionamento do casal

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:

Aline Fraga
Amanda Anália
Lan Apolinário
Stefânia Oliveira
Renata Lott
Roberta Senna

Foto capa:

Freepik

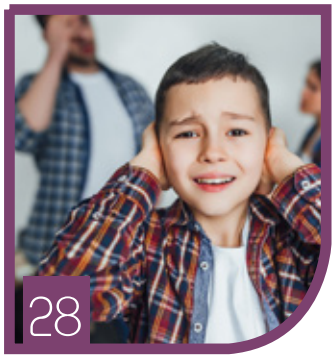
Fale com a revista:

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: EME 5
Ohana Materna 8
Além do Prato 11
Coluna Bilboquê 13
Capa: A hora do caos 15
Pedacinhos das Mommys 20
Mommys em Cena 22
Nossas Dicas de Filmes e Séries 26
Adolescência na Real 28
Aconteceu no Mommys 30
Perfil Mommy 31



EDITORIAL

No final das férias a gente traz estratégias para lidar com a “hora do caos”, aquele momento em que precisamos sair para a escola e as crianças muitas vezes não colaboram.

Nessa edição temos, ainda, lindas reflexões da transformação que a maternidade nos traz, seja virando fênix, seja desaprendendo e reaprendendo o tempo todo.

Confira também os lindos eventos promovidos pelo Mommys e curta a nossa Revista, que está recheada por um conteúdo maravilhoso!

MARIANA BICALHO

Amei estar com vocês nesta edição!

Isabella Cristine

Me emocionei com a história da Sue Ellen.

Josy Figueiredo

Que matéria de capa espetacular!

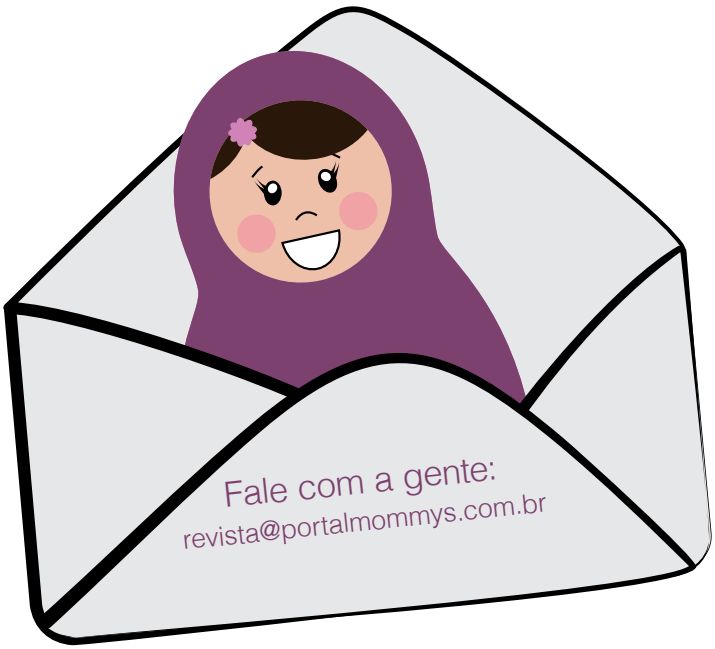
Mari Xavier

Adorei a revista!

Mailla Ribeiro

Que espetáculo de revista! Parabéns!

Tércia Carvalho



ENCONTRO DE MOMMYS EMPREENDEDORAS: POR QUE INICIATIVAS COMO ESSA SÃO TÃO IMPORTANTES PARA O SUCESSO DO SEU NEGÓCIO?

De acordo um levantamento realizado pela Demografia das Empresas e Estatísticas de Empreendedorismo IBGE, 60% das empresas fecham as portas após 5 anos. E a falta de **planejamento, conhecimento e capacitação** estão entre os principais motivos para esse fechamento.

Mas, então, o que fazer para não ser parte dessa estatística? É o que você descobre na entrevista abaixo, com Mariana Bicalho, fundadora da M Academia.

O que é a M Academia?

A M Academia é um curso que traz tudo o que você precisa saber e praticar para empreender sendo mulher e mãe. Com professoras e mentoras especialistas do mercado, o curso é focado na prática, bem "mão na massa", perfeito pra quem não tem tempo a perder.

Além disso, ele conta com uma comunidade de mães empreendedoras em diversos níveis que se ajudam a ir mais longe.

Para quem este programa é dedicado?

Para mulheres e mães que já têm um negócio e querem impulsioná-lo ou têm somente uma ideia para tirar do papel. E é aqui que nós entramos.

Nosso curso também tem um grande diferencial: é um dos únicos desenvolvido especialmente para este público, pensando nos seus desafios e necessidades especiais.

Como acontecem as aulas?

As aulas são todas online e são disponibilizadas através do Hotmart, o que permite que mulheres de qualquer lugar do Brasil possam participar.

E como surgiu a ideia do "Encontro de Mommys Empreendedoras" (EME)?

O empreendedorismo sempre foi algo forte dentro do Mommys e, ao longo dos anos, nós sempre fizemos projetos para apoiar o empreendedorismo materno e feminino. E o EME é a evolução de um de desses projetos, o "Mommys de Negócio".

Desde a pandemia, a gente vem ensaiando esse retorno. Agora, resolvemos voltar com uma proposta mais robusta dentro da M Academia, para oferecer um ambiente saudável para geração de parcerias e negócios entre mães e mulheres, promovendo o conhecimento e também o autoconhecimento para empreender.

E como serão esses encontros?

Depois de muito estudarmos, concluímos que o EME não precisa ter um formato fixo. Ele terá vários formatos ao longo das edições que forem acontecendo. Portanto, aguardem muitas novidades e eventos diferenciados e surpreendentes a cada edição.

Quem não é empreendedora pode ir aos encontros?

Claro. Pode e deve! Além de conexões, novas ideias, conhecimento, é

uma ótima oportunidade de conhecer histórias inspiradoras e de sucesso que podem impulsionar qualquer mulher e mãe em sua vida pessoal e/ou profissional.

Algum recado que gostaria de deixar para as mulheres e mães empreendedoras e para aquelas que irão se aventurar nesse universo?

Sabemos que o empreendedorismo é um caminho super possível, porém, principalmente em se tratando de empreendedorismo materno e feminino, essa é uma escolha que exige muita dedicação e autoconhecimento. Por esse motivo, a capacitação é imprescindível para o sucesso de qualquer negócio.

Sendo assim, aproveite as oportunidades de se capacitar, de trocar conhecimento, de fazer conexões, porque tudo isso faz muita diferença nesse caminho do empreendedorismo.

Além disso, empreender sozinho é muito difícil, não precisa ser um caminho solitário. Pode soar clichê, mas a união faz sim a força. E nesse caso, quando a gente se une, a gente consegue inspirar e impulsionar umas às outras.

Mariana Bicalho

Mãe, Community builder, empreendedora, palestrante, professora, idealizadora e administradora do Grupo Mommys no Facebook, que conta com mais de 8.800 integrantes, e do Portal Mommys onde administra conteúdo, eventos, loja online, revista digital e a M Academia de Empreendedorismo.

COMO ENSINAR NOSSOS FILHOS A RESPEITAR A DIVERSIDADE SE NÓS AINDA ESTAMOS APRENDENDO

Por Déa Aguiar

A maternidade muda a gente. Adotamos novos e melhores hábitos, passamos a ter preocupações que antes sequer passariam pela nossa cabeça. Comigo, claro, não foi diferente.

E o nível de mudanças foi se aprofundando à medida que as crianças cresceram e passaram a fazer perguntas. Antes de responder, por diversas vezes, recebi o alerta: ESTÁ NA HORA DE VOCÊ REVER OS SEUS CONCEITOS.

E foi assim, sendo mãe, que percebi algo terrível sobre mim: sou homofóbica.

A falta de traquejo para responder questionamentos como: "homem pode namorar outro homem?", escancarou preconceitos latentes dentro de mim.

Como alguém que cresceu em um mundo que naturaliza o preconceito, isso era esperado. Quando mais jovem, programas de TV ridicularizavam homossexuais e nós achávamos "normal". O gay era sempre a figura espalhafatosa, que única e exclusivamente tinha a função de nos fazer rir ou nos deixar mais belas.

No entanto, assim como em Geni e o Zepelim, música de Chico Buarque, se gays não estivessem nos servindo como determinamos, deveriam ser recolhidos às sombras. Esta postura não era descarada. Era sempre velada, com camadas e mais camadas de justificativas sólidas, dentre elas: proteção da infância, da família, dos bons costumes.

E eu, que me considerava uma pessoa super pra frente, empática e justa, me descobri homofóbica. Uma amiga muito querida, que sempre esteve léguas à minha frente, me chamou atenção para as falas que eu mesma tinha. De início, fiquei na defensiva: não sou preconceituosa, é só brincadeira. E assim, após muitas conversas, ela me disse algo que foi impossível ignorar: "essas pessoas morrem apenas por existirem, qual é a graça nisso?".

Desconstrução é uma coisa que dói demais, gente. Pode soar bonito nas redes,

mas o processo interno é muito difícil. Ao olhar para dentro e ver que compactuei com o sofrimento de tantas pessoas, que estive presa a uma postura violenta, foi pesado.

No entanto, ao olhar para as crianças que trouxe ao mundo, entendi que precisaria encarar mais essa "quebradeira". Passei a me assumir como alguém cheia de preconceitos e ignorância, pedi ajuda para compreender mais sobre o que eu atacava (a informação é sempre o melhor caminho). Percebi que continuar como eu era, seria ensinar aos meus filhos que há pessoas que são um erro apenas por amar a quem amam. E eu não poderia fazer isso de forma alguma.

Mas antes de inflar o peito e fingir que sou o melhor dos seres humanos, assumi para eles, meus filhos, que iríamos aprender juntos. Contei sobre como o mundo é cruel com o diferente, com o desconhecido. Expliquei que aprendi errado e que agora entendo que certas coisas são inaceitáveis.

Ao conversar com eles sobre o que é o preconceito, fui puxando o fio do caminho que me fez construir este muro de ódio e exclusão. E, infelizmente, percebi que é algo bem estruturado e enraizado em nossa sociedade.

Felizmente, a consciência nos faz capazes de desfazer conceitos absolutos e nos permite construir pontes. Enquanto mães, jamais seremos perfeitas, mas temos o dever de buscarmos ser coerentes.

Se oferecemos às crianças uma educação respeitosa, como é que iremos flertar com a intolerância e o ódio?

Já faz muitos anos que minha amiga decidiu investir em mim e sou muito grata pela paciência que teve em me explicar sobre uma realidade que não fazia parte da minha bolha. E que orgulho sinto dos meus pequenos, ao ver que estão aprendendo a ser críticos, a não aceitar qualquer graça, a problematizar o que pode causar sofrimento.

Dia desses, na mesa do café, utilizei um termo "das antigas" e minha filha mais velha me pediu para explicar o que era. Ao responder, fui surpreendida pela fala:

- Isso é homofóbico, mamãe!

E era mesmo. Fiquei pensando quantas mil vezes devo ter repetido isso ao longo da vida. Pedi desculpas pelo que disse, me comprometi a não utilizar mais aquela palavra e agradeci a ela pelo alerta. Obviamente fiquei constrangida. Não é legal a gente perceber que está falando ou fazendo algo inadequado. No entanto, minhas caras, isso também faz parte da desconstrução.

Combater a homofobia é uma obrigação

de todas nós, como cidadãs, claro, mas também como mães. Porque semear o ódio e a violência não é compatível com o que desejamos para nossos filhos.

Precisamos estar atentas às nossas reações, pensamentos e atitudes. A questionar nossas motivações, a olhar para nosso círculo de pessoas próximas e checar o tamanho da diversidade que nos cerca.

Precisamos ser a diferença que queremos ver no mundo. Desfazer os muros da intolerância e criar pontes, vínculos.

Não pudemos escolher o que aprenderíamos quando crianças, mas agora, podemos escolher o que ensinaremos aos nossos filhos. É hora de quebrar paradigmas!

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.

CURSO
A mãe tá ON

CONHEÇA O CURSO QUE PREPARA MULHERES PARA UMA EVOLUÇÃO PESSOAL, EXPLORANDO AO MÁXIMO O POTENCIAL EMPREENDEDOR.

INSCREVA-SE EM:
www.macademia.com.br

ACADEMIA
Rede de Desenvolvimento para o Protagonismo Feminino

CRIANÇAS DE FÉRIAS: E A ALIMENTAÇÃO, COMO FICA?

Stefânia Oliveira

Hoje quero falar sobre as férias escolares, que costuma dar uma leve bagunçada na rotina, não é mesmo? Por vezes, com as mudanças de horário para acordar e dormir e a falta de compromissos com horários fixos, algumas alterações alimentares também acabam acontecendo. Alguma refeição pode ser retirada ou outra pode ser incluída, há também a liberação do consumo de guloseimas, que fora das férias não acontece com frequência, dentre outras coisas.

Mas e dúvida que não quer calar é: vale mesmo flexibilizar?

A minha sugestão é de não abandonar totalmente a rotina nem os combinados já estabelecidos, vale também fazer novos combinados. Até mesmo para que os cuidadores não se estressem. Então, ok permitir uma "bobagem" mais vezes na semana, mas que a exceção não vire rotina!

Para que isso não aconteça mais que o necessário ou para os momentos de preguiça ou de falta de tempo, o ideal é ter uns "coringas" na geladeira, tais como:

- ***Frutas picadas e congeladas.*** Serve para fazer sucos, vitaminas e sorvete (você pode bater no liquidificador banana congelada com outra fruta, que vira um sorvetinho);
- ***Frutas picadas refrigeradas*** já prontas pro consumo, como melão, melancia, mamão. A maçã, pêra e uva, por exemplo, podem ser guardadas limpas, dentro de potes na geladeira;
- ***Folhas já lavadas e higienizadas***, o que facilita na hora de preparar uma salada (uma boa dica para o consumo de salada é fazer salada no pote. Conhece? É prático e tem uma boa durabilidade);
- ***Bolo congelado*** (prepare um bolo

caseiro e congele para consumí-lo no lanche de um dia “corrido” ou para levar em um passeio). Outros alimentos que podem ser congelados e que se tornam uma “mão na roda”: macarrão cozido (sem molho) e arroz pronto;

- ***Molho de tomate vitaminado***, congelado em porções (bata no liquidificador tomates maduros, com casca e sementes, cenoura, beterraba e inhame. Depois leve ao fogo e deixe ferver para apurar. Assim que estiver pronto, é só separar em potes e congelar);

- ***Frango cozido e desfiado e carne moída pronta***, congelados também. Podem ser usados no recheio em uma panqueca, tapioca, ou numa macarronada.

Com essas alternativas, o consumo de alimentos ultraprocessados (aqueles pacotes cheios de açúcar, gorduras, sódio e aditivos químicos) pode-ser evitado, ou pelo menos, reduzido.

Desejo um ótimo restinho de férias para vocês e 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

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

5 DICAS DE ATIVIDADES PARA FAZER NAS FÉRIAS ESCOLARES

Você sabia que o acesso à cultura é um direito fundamental da criança?

De acordo com o Estatuto da Criança e do Adolescente, além da educação, esporte e lazer, toda criança deve ter acesso à cultura em todas as suas instâncias. Mas quem deve garanti-lo?

O acesso deve ser incentivado e mediado por nós, adultos, educadores e familiares. Muitas vezes, ao nos preocupamos em proporcionar diversão, esquecemos de que diversas atividades oferecem lazer e conhecimento simultaneamente. Por isso, preparamos cinco atividades para as férias escolares de julho. Confira:

1 - Leitura em família

Atualmente, as telas estão cada vez mais presentes na vida das crianças. A exposição excessiva, no entanto, tem correlação com a miopia progressiva e provoca diversos prejuízos para a saúde ocular infantil. Como resultado, a sociabilização é afetada, tem-se um aumento do sedentarismo e de maus hábitos que irão se estender por toda a vida adulta.

Por isso, invista em um tempo de qualidade longe dos tablets, celulares e computadores. Em meio a tantos estímulos, tire um tempo para ler um livro ou reserve um dia para conhecer a biblioteca pública da cidade. Faça disso um hábito ou uma tradição.

Leia a história com bastante entonação, enriquecendo-a com sons, mudança de vozes e gestos. Depois, encontre o momento adequado e converse com a criança sobre o livro. Mostre e comente as imagens, dando oportunidade para que ela revele sua impressão por meio da linguagem.

2 - Jogos de mímica

Em família, envolva a criança para selecionar um tema – como, por exemplo, “animais”. Depois, capriche nos gestos e movimentos, sem verbalizar ou emitir sons, enquanto os demais

integrantes da família tentam adivinhar de qual animal se trata. Os jogos de mímica exercitam a comunicação, concentração, a imaginação e a criatividade para desenvolver outras formas de expressão, além da linguagem verbal.

3 - Caça ao tesouro

Esconda objetos pela casa e faça pistas, lembrando que o nível de dificuldade deve respeitar a faixa etária das crianças envolvidas. As pistas podem ser charadas, “mapa do tesouro” ou baseadas em perguntas e respostas.
Para aumentar a diversão, você também pode separar a família em times, fomentando o raciocínio lógico, o espírito de equipe e a competitividade. Assim, estimulamos a imaginação, a coordenação espacial e a percepção visual e tátil da criança.

4 - Colônia de férias

Com uma programação diversificada para entreter os pequenos, as Colônias de Férias são ótimas opções para famílias que trabalham fora de casa. Na Colônia de Férias da Escola Bilboquê, por exemplo, além de contar com uma equipe especializada para conduzir as atividades recreativas, cada edição oferece uma temática. Dessa forma, as atividades, passeios e toda a ambientação do espaço escolar promovem uma verdadeira imersão no tema proposto. Todo o cronograma, é claro, estimula a socialização e o desenvolvimento de habilidades cognitivas por meio das brincadeiras.

5 - Receita em família

Que tal começar a criar memórias afetivas na sua própria cozinha? Você pode dar início ao primeiro caderno de receitas familiar, variando as preparações ao longo dos dias. Coloque a mão na massa e peça para que a criança auxilie em pequenas tarefas, como misturar uma massa de bolo. Esteja sempre por perto para ajudá-la nos comandos em que sentir dificuldade. Ainda sim, promova sua autonomia e entenda que o erro - ou a bagunça - também faz parte do processo. Ao concluir a receita, a criança se sentirá realizada com o resultado do seu esforço e vocês ainda terão uma bela refeição para compartilhar

HORA DO CAOS: RELATOS E ESTRATÉGIAS SOBRE A HORA DE IR PARA A ESCOLA

Para muitas famílias, principalmente aquelas com crianças ou adolescentes em época escolar, o dia começa com o despertador tocando. Os pais se levantam sobressaltados, pois sabem que para dar conta de todos os compromissos do dia, os horários devem ser seguidos à risca. Porém, logo ali no quarto ao lado, estão as crianças ou adolescentes, que seguem em sono profundo, sem a menor intenção de acompanharem o ritmo acelerado dos adultos. E a simples negativa de se levantarem no horário esperado pode gerar um grande impacto em toda a rotina da casa.

É o que acontece, por vezes, na casa da Marina Neves, mãe de Caio, de 1 ano e das gêmeas Olívia e Liz, de 3 anos. Ela conta que suas manhãs são repletas de desafios e que se reinventa, todos os dias, para dar conta da rotina exaustiva com três filhos e suas demandas. “Durante a semana, as manhãs são relativamente caóticas. Tenho que dar almoço para o bebê, ajudar as meninas e almoçar ao

mesmo tempo, além de arrumar três merendeiras, três mochilas e as três crianças. Confesso que depois que passa, fico achando que mereço um troféu", comenta Marina.

Para ela, o que ameniza bastante esse caos é definir algumas estratégias para se antecipar aos imprevistos que podem surgir naquele horário. "À noite, as mochilas já são preparadas e os lanches são feitos antes do almoço. A redução no acesso às telas também é outro fator positivo. Além disso, tenho buscado estar cada vez mais presente, seja com brincadeiras ou me esforçando para almoçarmos todos juntos", afirma Marina.

Marina e seus três filhos: Caio, Olívia e Liz

E foi exatamente a definição de algumas estratégias que fizeram a rotina da casa de Heloísa Rocha fluir de forma mais leve. Ela conta que hoje colhe os frutos de sua persistência em estabelecer alguns combinados com seu filho Heitor, de 4 anos. "Durante um tempo, eu enfrentei resistência por parte dele para tomar café da manhã, almoçar, se arrumar e sair. Hoje, com quase 5 anos completos, meu filho já sabe exatamente como funciona nossa rotina e a paz reina durante a semana", pontua, de forma orgulhosa, Heloísa.

Ela acredita na previsibilidade como peça fundamental para o funcionamento dessa engrenagem e afirma que uma das estratégias mais eficazes para a dinâmica de seu dia a dia é acordar o filho mais cedo, para que ele possa executar suas demandas com calma. Além disso, ela ressalta que antecipar o preparo da mochila, da lancheira e do uniforme também são hábitos que evitam o estresse no momento que antecede a hora de ir para a escola.

Para a psicóloga e especialista em neuropsicologia Isabel Rossetto, um planejamento bem estruturado, realista e construído de forma colaborativa gera um convívio familiar mais saudável e harmônico. "A rotina proporciona o conforto do controle do tempo e a previsibilidade dos compromissos. Para

que funcione, ela deve ser clara e estabelecida com a participação da criança". E ela completa: "quando o indivíduo entende a função de uma determinada demanda, compreendendo seu significado e sua importância, introduz aquele gesto como um hábito na sua rotina, passando a executá-lo de forma 'automática'. Dessa maneira, o dia a dia se torna mais leve e demanda cada vez menos esforço para o cumprimento das responsabilidades", observa a psicóloga.

Heloísa conseguiu criar uma rotina leve com seu filho Heitor, de 4 anos.

Camila Dantas, que é mãe de Vítor, de 7 anos, concorda com Isabel Rosseto e diz que a participação de seu filho para estabelecer uma rotina foi fundamental para tornar seus dias mais leves. "Após a pandemia, o sistema híbrido de trabalho passou a ser minha nova realidade e toda a nossa rotina precisou passar por ajustes. No início, meu filho teve muita resistência em realizar os comandos no tempo necessário. Sendo assim, o primeiro passo para esse ajuste foi reconhecer os limites dele e entender que sua própria percepção de tempo. Outro ponto importante, foi a abertura ao diálogo, dando espaço aos questionamentos dele sobre a construção dessa rotina", relembra Camila.

Ela conta, ainda, que uma das estratégias adotadas por sua família para a construção dessa nova rotina foi a de criar uma tabela, que continha, de forma detalhada, todas as atividades de Vítor. Para ela, essa tabela ajudou bastante na otimização das demandas, que passaram a ser realizadas de forma automática pela criança.

A psicóloga Isabel Rosseto ressalta que, durante esse processo, os limites e potencialidades de todos os envolvidos devem ser considerados. Um outro ponto importante é a persistência. Segundo ela, "é fundamental compreender que levará de sete a dez dias, em média, para que todos se habituem à rotina estabelecida. Não é porque um dia foi mais difícil, que o esforço de organizar a rotina foi em vão. Inclusive, nessa fase, alguns compor-

tamentos são bem comuns e até esperados, como: choro, pedido para prorrogar o tempo de execução de determinada tarefa ou mesmo tentar negociar a sua não execução. Porém, isso faz parte e os pais deverão ter 'jogo de cintura' para conduzir da melhor maneira possível essa situação, visando sempre a compreensão de todos da importância dessa rotina e de seu efetivo cumprimento".

Camila criou uma tabela com todas as atividades de seu filho Vítor. Foto: Jorge Menezes

E existe um manual para evitar todo esse estresse no momento que antecede a ida para a escola?

A psicóloga Isabel Rosseto brinca que não existe um "Manual-Padrão-para-evitar-o-caos-antes-da-escola"! Mas pontua que existem estratégias e recursos disponíveis, que devem ser analisados, debatidos e definidos em conjunto, considerando as especificidades de todos os envolvidos. "Nesse processo, é imprescindível compreender as limitações tanto dos pais, quanto dos filhos, valorizando seus esforços e suas qualidades. Além disso, a compreensão da importância da rotina e a valorização de cada atividade cumprida, ajuda a consolidar este hábito", comenta Isabel.

Ela diz, ainda, que a rotina colaborativa deve ser construída em uma hora oportuna, sem estar inserida no contexto do caos ou da agitação. Deve-se, portanto, reservar um momento de sobriedade e calmaria, no qual as emoções de todos os membros da família estejam adormecidas e o bom senso prevaleça.

E QUANDO ACONTECE UMA NEGAÇÃO POR PARTE DA CRIANÇA OU DO ADOLESCENTE?

De acordo com a psicóloga Isabel Rosseto, em alguns casos, são percebidos comportamentos de negação ou "enrolação" por parte das crianças e dos adolescentes, mesmo com estruturas organizadas e bem definidas da rotina. Para Isabel, isso pode acontecer e é compreensível, pois o ambiente escolar é de efetivar responsabilidades, cumprir atividades e prazos, e, mesmo gostando muito daquele local, pode haver, em um primeiro momento, o sentimento de repulsa. "Nessa hora, é necessário levar em consideração os limites e potencialidades de cada um. Por exemplo, crianças com sinais de ansiedade podem realizar conferências excessivas e cansar quem as acompanha, mas tendem a ficar prontas muito antes. Por outro lado, crianças mais procrastinadoras necessitam de maior estímulo para se motivarem a cumprir os horários, mas, quando motivadas. tendem a ser ágeis e resolutas", observa.

A psicóloga afirma, ainda, que compreender cada criança como um sujeito único também é fundamental para entender qualquer que seja o motivo dessa "enrolação". "Por exemplo, adultos diagnosticados com Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) tendem a ser procrastinadores; assim como acontece em quadros de ansiedade ou de comportamentos compulsivos. E essa mesma manifestação pode acontecer nas crianças e adolescentes, por isso é fundamental fazer uma avaliação individualizada e profunda de cada caso".

Por fim, vale ressaltar que o que parece ser simples, funcional e dinâmico para uma família, pode ser complexo e desafiador para outra. As famílias são organismos vivos, compostos de seres autônomos e individuais e toda essa complexidade não deve ser relativizada. Desse modo, se as estratégias estão sendo tentadas sem sucesso e os desentendimentos e os estresse estão presentes no cotidiano de determinada família, não há nada errado em buscar ajuda profissional para solucionar esse problema. "Brigas familiares com desgaste da relação entre pais e filhos ou mesmo do casal não devem ser deixados para outro momento, pois podem ter efeitos muito nocivos à família e quando acompanhados desde o início, os fatores, tanto emocionais quanto orgânicos, são ponderados e uma solução mais eficaz pode ser encontrada mais rápido do se imagina", conclui Isabel.

FESTA JUNINA

#EUNAREVISTAMOMMYS

FESTA JUNINA

MNO PAGODE COM PELASAMBA

DATA: 24-04-23. Local: Rust Music Bar. Fotos: Sheyla Pinheiro
Veja todas as fotos em: www.portalmommys.com.br

ENCONTRO DE MOMMYS COM O BOTICÁRIO

DATA: 04-05-23. Local: Casa Belloni. Fotos: Sheyla Pinheiro
Veja todas as fotos em: www.portalmommys.com.br

1º EME - ENCONTRO DE MOMMYS EMPREENDEDORAS

DATA: 06-06-23. Local: Museu Memorial Minas Gerais Vale.
Fotos: Nicole Baeta e Virgínia Soares
Veja todas as fotos em: www.portalmommys.com.br

ARRAIÁ DAS MOMMYS COM SERTANEGIN

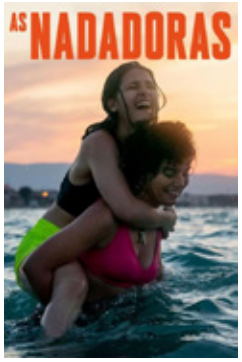
DATA: 28-06-23. Local: Na Prainha Butiquim. Fotos: Sheyla Pinheiro

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

UM FILME PARA PROVOCAR GRANDES REFLEXÕES

Lan Apolinário

Oie Mommys, aqui é 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. Eu estou aqui novamente para trazer dicas de filmes para vocês assistirem nessas férias.



Bem, resolvi começar com uma dica de um filme baseado em fatos reais e que vem com grandes reflexões. Ele não é uma superprodução, mas aborda temas tão importantes que faz com que se transforme em um filme muito interessante. Embora seja de 2022, a história real se passou em 2015, quando as jovens irmãs Yusra e Sara fugiram da Síria, totalmente devastada pela guerra, e atravessaram o oceano em um bote de borracha juntamente com outros refugiados para chegar na Europa.

O filme "As Nadadoras", presente na Netflix, conta uma história incrivelmente emocionante, de persistência e superação, mostrando que o esporte pode sim mudar a vida das pessoas. Depois de muito perigo e dificuldades, uma das irmãs nadadoras consegue finalmente realizar o seu sonho e participa das olimpíadas do Rio em 2016. Preparem a pipoca e vejam esse filme, pois apesar de ser uma triste história real, ele tem um final feliz.

Continuando com as nossas dicas para ver nas férias, quero deixar ua indicação de uma série curtinha, com apenas três episódios, que mostra a história de um grande atleta, astro e até político. Também presente na Netflix, "Arnold", que estreou na plataforma em junho de 2023, conta a incrível e genial história de Arnold Schwarzenegger.

"Arnold" se resume em três blocos, no qual o primeiro fala sobre a vida do astro quando foi fisiculturista (ganhou o título de melhor do mundo por sete vezes), o segundo mostra como ele virou um astro de Hollywood (fez diversos filmes como por exemplo: O Exterminador do Futuro I e II, True Lies, O Predador, Irmãos Gêmeos, Connan, dentre outros, recebendo bilhões na indústria fonográfica) e, finalmente, o terceiro, contando como ele se tornou governador do Estado da Califórnia por duas vezes (de 2004 até 2011). A história dele é interessantíssima, demonstrando determinação e garra e vale muito a pena ser vista.

Mas para não dizer que eu não trouxe uma dica infantil (afinal estamos nas férias escolares), quero finalizar essa coluna com uma dica para ver com a família: "Manual de Caça aos Monstros" também na Netflix e eu super indico para criançada & família. É um "terror" infantil com leves sustinhos, comédia e muita aventura. A diversão é garantida.

O filme conta a história da Kelly, uma jovem que está trabalhando como babá pela primeira vez e que, quando criança, foi aterrorizada por monstros. Quando o menino de quem ela está cuidando é sequestrado por uma legião de monstros, Kelly é apresentada a uma sociedade secreta de babás que protege crianças do mundo todo. Ao lado de um novo grupo de amigas, ela vai lutar para salvar a criança de quem prometeu tomar conta. É um filme bem legal, então preparem a pipoca e divirtam-se!

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.

O RELACIONAMENTO DO CASAL NÃO INTERESSA AO SEU FILHO

por Renata Lott e Roberta Senna

É muito importante falar sobre isso, pois sabemos que o relacionamento do casal está ali, na frente do filho, a "olho nu", o tempo todo. Principalmente, se são pais que estão casados ou vivendo juntos, se torna impossível evitar que o filho não veja o que se passa, ou pelo menos que não perceba um pouco. Logo, essa percepção é um processo natural.

Vamos, portanto, ressaltar alguns pontos a serem vistos sobre essa questão. O primeiro deles é o fato de que o filho tende a misturar os seus pais com o homem e a mulher que cada um deles é. E alguns pais acabam por colaborar com essa "mistura" equivocada.

Mas como assim?

Um exemplo clássico é quando os pais trazem insatisfações ou queixas da relação de casal para a função de pais. Não é incomum dizerem: "Seu pai não foi bom comigo!"; "Sua mãe não me trata bem!". Percebem que aí estão dizendo do homem ou mulher com os quais se casaram? Em caso de pais separados, há uma tendência ainda maior de apontar as frustrações do ex-casal usando a função de pais.

Com clareza, afirmamos que pai e mãe é uma coisa, homem e mulher é outra. Pensem bem, existe ex-marido e ex-mulher, certo? Mas existe ex-pai e ex-mãe? Não! Porque é para sempre. Logo, é uma relação que deve ser trabalhada e resguardada da melhor maneira possível, pois é somente essa relação, a de pais, que interessa ao seu filho.

Observem bem como tem lidado com isso. Não se permitam cometer o equívoco de misturar esses papéis e nem de permitir que o filho se sinta no poder de entrar na relação do casal. Isso pode ocorrer de diversas formas e, com certeza, a pior delas é quando o filho toma um partido, ou seja, elege que um dos pais é vítima e o outro, inevitavelmente, é o algoz.

Necessariamente, aí ele perde força, perde a chance de tomar para si tudo de melhor que os pais têm e fica dividido. Isso é disfuncional e traz insegurança, irritabilidade, angústia, dentre outras coisas. Pode, inclusive, gerar dificuldades de relacionamento na vida dele futuramente.

Ao filho só interessa o pai que ele tem e a mãe que ele tem. Apenas isso! E a um filho é reservado o direito de amar os seus pais do jeito que eles são, independente do homem e da mulher que esses são lá fora.

Então, fica essa importante dica para vocês: façam um bom exame de consciência, estejam atentos sobre essa dinâmica e, caso percebam que algo do relacionamento possa afetar (ou ter afetado) seu filho, busquem ajuda! E se você perceber que, enquanto mãe ou pai, tende a não conseguir separar esses papéis, também busque ajuda a fim de manter uma relação familiar funcional e saudável.

Pais são espelhos para seus filhos. Pensem nisso!

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.

NASCE UM BEBÊ, NASCE UMA FÊNIX!

Por Aline Fraga

Desde o dia que descobrimos a gravidez, os "conselhos" e os comentários desnecessários chegam e podem, sim, impactar as mulheres mais frágeis e despreparadas emocionalmente.

O triste é que além dos conselhos arcaicos, como: "aproveita para dormir, daqui a pouco você vai virar um zumbi!"; "nossa, você está com um corpo tão bonito… Nunca mais vai ter essa barriga!"; "aproveita para guardar dinheiro porque depois dos filhos a gente gasta mais e ganha menos" ou "ascensão profissional depois de ser mãe? ESQUECE!".

Esses são alguns exemplos rápidos que eu escutei ao longo da minha vida de mãe em todas as vezes que engravidei. E o mais triste é que além dessa sabatina assustadora, somos sim abandonadas à própria competência por muitas pessoas que caminharam conosco na nossa fase áurea produtiva.

Mas o que eu quero te dizer, puérpera, é que a mulher que você foi antes de qualquer um de seus filhos nascer realmente não existe mais.

Foto: @bparaguai

APÓS O PARTO, NASCE UM FILHO, MAS TAMBÉM NASCE UMA FÊNIX…

Nasce uma fênix capaz de emagrecer 20 kg se quiser, nasce uma fênix capaz que triplicar seu faturamento, nasce um fênix capaz de trincar a barriga sem cirurgia, e, se quiser operar, está tudo bem.

Eu só quero te contar que o seu filho não te limita, ele é seu combustível diário de SUPERAÇÃO para você realizar tudo aquilo que seu coração mandar.

Agora, não existe no mundo nada mais valioso e verdadeiro do que ver de perto seu filho crescer e dizer: EU TE AMO, MINHA MAMÃE!

Fotos: Vanessa Venturi

AMANDA ANÁLIA

FAMÍLIA É: o abrigo que permanece em pé, mesmo durante as mais fortes tempestades. É Bênção de Deus! Minha Família representa tudo que eu sou, justifica tudo que eu faço e me torna alguém melhor.

AMIGOS SÃO: aqueles que se mantêm presentes em todas as situações, que respeitam os meus defeitos, mas nunca desistem de mim e me amam mesmo na imperfeição.

DEFEITOS: sou impulsiva, muito perfeccionista, controladora e workaholic.

QUALIDADES: gosto de cuidar e ajudar pessoas, sou focada, resiliente e tenho muita fé em Deus.

NUNCA VOU ESQUECER: do dia do nascimento dos meus filhos, Verônica e Heitor, e do dia que tomei a decisão de viver na presença de Deus.

ADORO IR: em praias.

PARA FICAR MAIS BELA: atividade física regular (musculação e aeróbico).

COMERIA TODOS OS DIAS: uma boa salada. Amooo!

NÃO FALTA NA BOLSA: batom.

SER MOMMY É: compartilhar dificuldades e alegrias e ter a oportunidade de conhecer histórias e mommys tão incríveis.

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