REVISTA
MOMMYS
TUDO SOBRE O UNIVERSO MATERNO E INFANTIL - ED.42 - AGO - OUT 2023

DE REPENTE 40!

UM NOVO CICLO, UM NOVO OLHAR

- ENTREVISTA: Silvania Martins, mãe da atleta paralímpica Jessyca Oliveira
- ALÉM DO PRATO: “O chato pra comer”
- ADOLESCÊNCIA NA REAL: A virada da infância para a adolescência

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:

Lan Apolinário
Stefânia Oliveira
Renata Lott
Renata Guimarães
Roberta Senna

Foto capa:

Glades Oliveira e Antônio Mourão

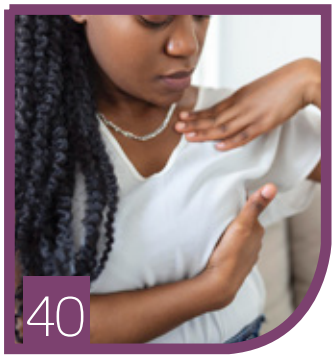
Fale com a revista:

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: Silvania Martins 4
Ohana 12
Além do Prato 16
Coluna Bilboquê 18
Capa: De repente 40 20
Flos: Uma viagem pelos sentidos 27
Pedacinhos das Mommys 29
Mommys em Cena 31
Nossas Dicas de Filmes e Séries 36
Adolescência na Real 38
Aconteceu no Mommys 40
Perfil Mommy 41



EDITORIAL

Na minha roda de amigas vira e mexe o assunto é “nossa, seu filho fez 18”, “o meu está namorando”... E a gente sempre conclui com um: “é... estamos ficando velhas”. Aquela frase clichê, mas que mexe com muitas mulheres.

Outro dia vendo a série Virgin River, uma cena me chamou atenção e chamou atenção das minhas amigas também, porque ela virou pauta no nosso grupo: “Todo mundo é jovem um dia, mas nem todos tem a sorte de envelhecer”. E como no Mommys a nossa missão é trazer leveza, que essa leveza seja vivida também com os desafios do amadurecimento. A nossa matéria de capa aborda tudo isso.

Partindo para a nossa entrevista. Eu conheci a Jessy, uma menina de 18 anos que aos 12 precisou amputar os seus 4 membros. Nesse evento, enquanto eu ouvia a Jessy contar sua história eu só pensava na mãe dela. Quem é essa mulher que passou por isso tudo e criou essa menina maravilhosa e inspiradora? E vocês vão conhecer essa mãe em uma entrevista emocionante.

As nossas colunistas sempre abordando temas sensíveis e necessários. Enfim, essa edição está tão linda...

Aproveitem a leitura!

MARIANA BICALHO

MÃE DA PARATLETA JESSYCA OLIVEIRA CONTA COMO FOI TER SUA FILHA INTERNADA POR MAIS DE 1 ANO DEVIDO À MENINGITE C

Ela fala, ainda, como sua filha ressignificou esse momento e se tornou atleta paralímpica e palestrante

Nesta edição, a Revista Mommys traz uma entrevista exclusiva com Silvania Martins, mãe de Jessyca Oliveira (@jessyborg.oficial), atleta de natação paralímpica e palestrante.

Em um relato emocionante, Silvania conta um pouco mais sobre a trajetória inspiradora de sua filha, através de seu olhar de mãe. Ela relembra as graves sequelas deixadas pela Meningite C em sua filha quando ela tinha 10 anos, fala da importância da fé e como elas ressignificaram toda aquela dor e a transformaram em um propósito de vida.

Silvania, poderia nos contar um pouco mais sobre sua história e como foi quando recebeu o diagnóstico de que sua filha, aos 10 anos, estava com Meningite C.

A nossa história já começou desde o dia que a Jessyca nasceu, ela quase partiu durante a minha gravidez por falta de oxigênio, mas Deus a todo momento agia e transformava o impossível em possível.

Quando ela tinha 10 anos a história de quase partir se repetiu. Eu me lembro até hoje da hora em que recebi uma ligação da minha mãe pedindo que eu fosse para o hospital, eu estava trabalhando e ela tinha ido passear com a Jessy. Naquela hora, eu jamais imaginei que fosse algo grave, mesmo todos me dizendo para não me assustar quando a encontrasse, pois ela já estava irreconhecível e com grande parte do corpo tomado pela necrose.

Ao vê-la, foi inevitável. Uma dor profunda tomou conta de mim, mas rapidamente segurei as lágrimas para não a deixar nervosa e fomos nos acalmando. Depois que ela entrou em coma, foi intubada e as médicas me chamaram para conversar sobre o caso. Chegaram ao diagnóstico de uma meningite bacteriana do tipo C. Na época, eu não tinha conhecimento dessa doença e, consequentemente, não sabia que existiam vacinas que atuavam na sua prevenção (embora ela estivesse com as vacinas do posto em dia).

Diante de tudo isso, surgiu nosso propósito. E a nossa história não se resume ao que nos aconteceu, mas como reagimos ao acontecido!

Qual foi sua reação a princípio? E, como mãe, o que mais a ajudou nesse momento?

Foi um choque que jamais imaginei vivenciar, nenhuma mãe merece ver o seu filho numa situação que a meningite é capaz de deixar. Busquei forças do alto a todo momento, a fé me confortou e me deu a certeza de que tudo ia passar. Era 1% de chance, mas os 99% se tornaram de fé.

Jessyca precisou ficar internada por mais de 1 ano e, durante esse período, foi necessário amputar seus braços e pernas, ela perdeu parte de sua audição e teve também 80% de sua pele necrosada, em consequência da doença. Pode compartilhar conosco sobre como foi esse período para vocês e o que a fez ter forças para enfrentar essa situação.

Saber que ela estava viva e alegre a partir de tanta dor foi o maior motivo

para continuar tendo forças, porque eu reconheci a gravidade da doença e as chances mínimas de sobrevivência, mas vivíamos a vitória diária que era estar vencendo a meningite dia após dia e ter ela do nosso lado.

Não foram dias fáceis, pois é muito difícil como mãe ver o seu filho sentir dores e não poder controlar, mas fui sempre criando novas formas para distraí-la, buscando lados positivos da situação e sempre cuidando do meu interior para que eu pudesse cuidar e ser forte por ela.

Quando surgiu a vontade em Jessyca de ser uma atleta paralímpica? E como foi o processo até se tornar uma.

Jessyca teve o sonho de ser uma atleta paralímpica despertado quando estávamos na arquibancada dos Jogos Paralímpicos do Rio, em 2016. Tivemos a honra de assistir de perto diversas modalidades e paratletas que se tornaram referências para ela, mas a natação encantou o coração da Jessy.

Deste então, fomos em busca desse sonho, lutando para conseguir um clube. Por falta de visibilidade ao paradesporto passamos dois anos à procura, mas insistimos, pois sabíamos o quanto ela queria e o quão importante seria o esporte para a vida dela. Há cinco anos, ela faz parte do paradesporto do Vasco da Gama e já vivenciou diversas experiências, conquistou, aprendeu muito e ainda vive a disciplina para alcançar muito mais.

Nós sabemos o quanto não é fácil a batalha de um atleta, principalmente no esporte paralímpico, mas estarei sempre investindo nos sonhos dela!

Sabemos que hoje Jessyca, além de ser paratleta, também é palestrante e já compartilhou sua história de superação com diversas pessoas por todo país. Como você se sente ao ver a incrível trajetória de sua filha, após tudo que ela enfrentou devido à meningite?

Eu digo que a Jessy já começou a palestrar dentro do hospital mesmo, pois ela sempre amou falar de amor a vida para quem estivesse ao seu redor. Mas confesso que me surpreendo cada dia mais com ela e me sinto muito orgulhosa em poder dar todo suporte, acompanhar de perto toda essa evolução, ver a virada de chave que ela realizou e o quanto ela está onde merece!

Eu creio que ela ainda vai alcançar muitos outros espaços e mudar muitas outras vidas.

Silvania, você é uma inspiração para nós. Por sua força, fé inabalável e por tudo que representa para milhões de mães por todo Brasil. Gostaria de deixar algum recado para as mães do nosso grupo?

É um grande presente saber que posso inspirar outras mães com a nossa história, transformamos a dor em propósito de informar para que muitas outras famílias não precisem passar pelo mesmo que nós passamos.

Ser mãe é uma missão muito forte, cada uma com sua história é única e sabemos o quão difícil é a batalha em todas as fases, não podemos romantizar. Mas a minha alegria em ter a Jessy supera todas as lutas, e como ela mesma diz: “Se for pra desistir, desista de desistir”.

Aprendo todos os dias a não deixar com que as dificuldades sejam maiores que a vitória, sempre há um motivo para continuar mesmo que seja pouco, sempre há uma razão para se viver.

MAXIMUNE
CLÍNICA DE VACINAÇÃO

O que é meningite?

As meninges são membranas que envolvem o cérebro e a medula espinhal. A inflamação dessas membranas é a meningite. Bactérias, vírus e fungos quando atingem as meninges, causam a sua inflamação, que pode se espalhar por todo o sistema nervoso central.

Quais os tipos de meningite?

As mais comuns são as virais e as bacterianas. As virais são, em geral, brandas e podem acometer tanto adultos como crianças. Os sintomas são muito parecidos com os da gripe, pois o doente tem febre e dor de cabeça. Porém, a nuca fica rígida e dolorida. A maioria das meningites virais evolui sem grandes problemas e o tratamento é igual ao da gripe, com antitérmicos e analgésicos.

Já na bacteriana, os três tipos de meningites mais comuns são causadas pelas bactérias meningococos, pneumococos e Haemophilus. Das três, a meningocócica é a mais contagiosa, transmissível pela via respiratória, e a mais grave, por ter a evolução do quadro clínico mais rápida. A meningite por Haemophilus atualmente é mais rara por conta da vacinação.

* Nunca opte pela automedicação. Além disso, no caso das meningites, esperar a evolução do quadro em casa pode resultar em sérios riscos.

Quais os principais sintomas da doença?

Os sintomas dos três tipos de meningite são parecidos. O que vai diferenciar um do outro é a intensidade e a rapidez com que o quadro clínico evolui. Por isso, é importante consultar um médico assim que os sintomas começarem a aparecer.

Quando a bactéria atinge as vias respiratórias, ela passa do nariz para o sangue e é levada ao cérebro, onde estão as meninges. Aí acontece a infecção. Em pouco tempo, aparecem os sintomas: febre alta, vômitos, dor na cabeça e no pescoço, mal-estar e dificuldade de encostar o queixo no peito. Em alguns casos, aparecem manchas arroxeadas que significam que as bactérias estão circulando pelo corpo, ou seja, há uma rápida disseminação da doença pelo organismo, podendo causar uma infecção generalizada.

Os sinais clínicos da meningite bacteriana dependem da faixa etária acometida, mas em geral são: febre, alterações do sistema nervoso (sonolência, irritabilidade, convulsão), recusa alimentar,

cefaleia, vômitos, dentre outros.

Na meningite viral, os sinais e sintomas são agudos e estão ligados também ao tipo de vírus envolvido, que podem dar febre, diarreia, náuseas, vômitos, dor abdominal. E, quando o agente é um adenovírus, pode haver associação de sinais respiratórios.

Existe tratamento?

O tratamento depende da bactéria que a causa. É feito com antibióticos e, em geral, funciona muito bem, mas a meningite meningocócica é uma das raras doenças infecciosas que podem matar em menos de 24 horas.

Qual a melhor forma de prevenção?

A vacina é a melhor forma de prevenção. Contra o Haemophilus influenzae já faz parte do programa oficial de vacinação e tem reduzido drasticamente o índice dessa doença como, também, sinusite e otite que são causadas pela mesma bactéria. Contra o pneumococo, a vacina também existe e faz parte do calendário de rotina das crianças.

As vacinas meningocócicas para os meningococos mais comuns estão disponíveis e são bastante eficazes. No calendário do Programa Nacional de Imunizações, a vacina para o meningococo C está disponível e é utilizada aos 3, 5 e reforço aos 12 meses.

Na Clínica de Imunizações **MAXIMUNE**, utilizamos também as vacinas para os meningococos ACWY e a vacina para o meningococo B. Inclusive, temos desconto (válido até 31/12/2023) especial para as Mommys:

- 10% para parcelar
- 12% à vista

Outras medidas simples de prevenção também podem ser tomadas, como lavar as mãos, não compartilhar talheres, dar preferência por ambientes arejados, dentre outros. No caso da meningite meningocócica, também é recomendado que pessoas que estiveram próximas a pacientes infectados utilizem medicamentos (no caso, antibióticos) como prevenção.

Quais sequelas a doença pode deixar?

Podem ser sequelas agudas ou a longo prazo, principalmente as neurológicas, que atingem até 20% dos casos. Pode haver perda auditiva, alterações do desenvolvimento neuropsicomotor (convulsões, paralisia cerebral e deficiência intelectual) e até causar mutilações.

A doença tem cura? Sim, a meningite causada por agente viral normalmente apresenta melhor prognóstico e menos complicações. A meningite bacteriana é bem mais grave, com letalidade mais alta, porém o diagnóstico precoce e o tratamento imediato podem mudar o curso da doença. O melhor remédio continua sendo a prevenção através da vacinação.

Fonte: Tânia Petraglia, presidente do Departamento Científico de Infectologia da Sociedade de Pediatria do Estado do Rio de Janeiro e Vida Saudável Einstein.

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

GANHE 15%OFF

use o cupom: mommysoff15

santissimoresort santissimoresort.com.br (32) 2102 7355

QUE POSSAMOS OLHAR PARA NOSSOS FILHOS E PERCEBÊ-LOS COMO A POTÊNCIA QUE SÃO.

Por Déa Aguiar

Nasci de um sonho de menina. Minha mãe conta, desde que posso me lembrar, sobre o sonho que teve aos quinze anos, onde me conheceu. Nos encontramos pessoalmente quase dez anos depois, em outubro de 1986.

Meu nome deveria ser Luiza, escolhido no sonho. Por acaso - ou não - meu pai chamava-se Luiz. Quando ele foi fazer meu registro, decidiu homenagear minha mãe, de surpresa. Dessa forma, fui batizada como Déa Luiza, nome que já me rendeu conversas divertidíssimas.

Minha mãe, uma mulher preta, filha de uma goiana e um baiano, uma entre seis irmãos. Formou-se pedagoga no mesmo dia em que minha filha mais velha completou um ano de vida. Ser sua filha me fez sonhar em ter filhos também.

Ninguém imaginava que eu pudesse ser autista e todo o combo de neuro divergências que possuo. E ainda muito pequena, comecei a escrever, na tentativa de organizar o caos que me habita. Eram diários e mais diários, redações imensas, bilhetes, papéis por toda parte.

Certa vez, numa tarefa de casa, eu precisava escrever um poema sobre formas geométricas e estava achando entediante. Rabisquei qualquer coisa, apenas para me livrar. Minha mãe estava na cozinha lavando a louça do almoço, era um domingo. Li meu poema preguiçoso para ela, que me disse:

- Se você quiser entregar assim, tudo bem. Mas eu te conheço e sei que pode fazer melhor.

Ela sabia me provocar. Conhecia a potência guardada em mim. Fiz de novo e de novo. Até que tornou-se um desafio pessoal, o que resultou em um poema que foi muito elogiado. Mas, para além dos elogios, a confiança que ela demonstrava ter em mim e a admiração pelo que eu fazia, resulta-

ram em autoconfiança e despertaram em mim o prazer em experimentar o processo da escrita.

Aos nove anos, me vi numa sala cheia de adolescentes para aulas de redação. O interesse deles era o preparo para o vestibular, algo que ainda nem passava pela minha cabeça. Eu queria aprender a escrever melhor. Precisava de ajuda para desenrolar as ideias que dançavam em minha mente.

Minha primeira produção naquela aula foi um desastre! Uma nota baixíssima, a folha toda rabiscada em vermelho. Ao contrário do que podem esperar, gostei. Já tinha aprendido que posso sempre fazer melhor. Não me senti envergonhada e passei semanas dedicada a cada um dos apontamentos da professora.

Apresentei outra versão, que teve menos correções. Passei a ler o dicionário e a escrever em cada pedaço de papel que estivesse disponível para mim. Vivia engessada. Sempre fui quebrável, os acidentes mais banais me causavam lesões que me faziam ficar impedida de fazer aulas de Educação Física. Passei a gostar de, ao invés de realizar provas práticas, entregar trabalhos escritos. Descobrir novas informações, mergulhar na história do que conhecemos apenas de forma rasa e transcrever todas as novidades, tornaram-se uma diversão. Até que, aos doze anos, resolvi criar um jornal.

Havia ganho meu primeiro computador e me divertia digitando (ou catando milho, como queiram), apagando, brincando com as configurações - era papel infinito!

O jornal foi um sucesso, enviava para os familiares de outros estados, tinha assinantes e tudo. Passei a ter a colaboração de colunistas, aniversários do mês, piadas. Serviço completo, por apenas um real a mensalidade.

O tempo foi passando, segui escrevendo. Eu já era mãe quando o facebook apareceu e, com ele, os famosos textões. Do alto da minha solidão materna, passei a partilhar minhas angústias, meus sonhos e indignações. Pessoas iam se identificando, rindo do meu jeito debochado, emocionavam-se também.

Percebi que não me faltava coragem. Permitia-me derramar as palavras com a intensidade que estava sentindo e assim foi por anos, até que começaram a comentar ‘quando sai o livro?’.

Não lembro da minha mãe dando palestras para mim sobre todas as coisas que aprendi. Mas tenho muito vivas memórias das vezes em que ela mesma tentou coisas novas e se jogou.

Uma vez, desempregada, pegou a máquina de costura e fez roupas de Barbie. Começou com o básico, foi errando e quando menos esperávamos, passou a ter encomendas imensas, tamanho o sucesso das produções.

Depois, em outro momento, quis aprender pintura em MDF. Fez o curso e trouxe umas pecinhas para casa, algumas tintas e pincéis. Em algumas semanas, a casa havia se transformado num ateliê e passei a ser sua assistente.

Nesta época eu tinha uns quinze ou dezesseis anos. Inspirada pelas atividades da minha mãe, pedi para fazer um curso de velas. Novamente, era eu a pirralha da classe. Fiquei fascinada! Derreter a parafina, colorir, escolher a essência. Aprendi a esperar pelo processo de secagem e entendi que tentar acelerar causava velas quebradiças.

Era uma delícia desenformar a vela e ver o que que eu apenas havia imaginado, ganhar forma. Ganhei um kit completo e a autorização para comprar material na lojinha de artesanato, a mesma em que minha mãe comprava tintas e peças para pintar.

Fomos convidadas para uma feira, a cozinha ficou interditada por três dias e três noites, para que eu pudesse produzir todas as velas. Também me apropriei do ferro de passar roupas, para fazer os acabamentos. Minha mãe tomou a mesa da sala e trabalhamos incansavelmente.

E depois, recebi apoio para o que mais quis tentar. Coral, teatro, teatro musical. Meu pai levava flores para mim ao final das apresentações. Eles estavam sempre, sempre lá. Quando tinha dúvidas sobre algo que pensava em fazer, minha mãe respondia que só saberia se tentasse.

Segui tentando. E no ano passado, após ter passado pela perda da minha irmã mais nova, vítima da depressão, quase desisti de tentar. Mas minha mãe, devastada, me enviava (e ainda envia) mensagens todos os dias, perguntando como estava e se podia fazer algo por mim. Todos os dias. Todos os dias.

Seus olhos hoje possuem uma névoa e não sei se um dia isso será diferente. Mas, ainda assim, é possível perceber que ela ainda me vê como a menina que podia tudo. E isso, muitas vezes, é o que me faz levantar e seguir tentando.

E foi num dia desses, em que a forças eram escassas, que recebi o convite para o projeto da Ohana. Não fazia ideia do que seria feito, mas como dizia minha mãe, só saberia se tentasse.

E o livro, que parecia algo intangível, existe graças ao 'sim' que dei naquele dia. E aquele 'sim' me levou a ouvir as histórias de outras quatorze mães e a colocá-las no papel. E a enviá-las ao mundo. E eternizar filhos que partiram muito cedo. E a honrar as histórias de crianças que, como eu, são sonhos realizados de suas mães.

No dia em que entreguei o exemplar do livro para minha mãe, ela ficou muito orgulhosa. Queria mostrar para todos, bateu na porta da vizinha e tudo! Mas o que jamais esquecerei, foi o que disse ao me abraçar:

- Eu sempre acreditei em você, minha filha. Sempre!

Peço licença aqui às minhas companheiras da Ohana e à Marcela, uma escritora fantástica que fez as reflexões sobre as histórias contadas, à luz da psicologia - este livro existe, da forma como é, por que uma menina de quinze anos sonhou.

Não somente ele, mas as palavras que compartilho neste espaço, os votos de casamento que escrevo para clientes, as brigas em que entro quando não me conformo com injustiças. Os meus filhos, aquelas criaturinhas perfeitas e humanas, que me fazem repensar tudo o que acho que sei.

Aquela menina que aos quinze anos sonhou comigo, compreendeu que eu sou esse espírito livre e me permitiu voar ao vê-la voar também.

Ainda não sei se os planos que tenho darão certo. Mas só saberei se tentar. E, independente do resultado, sei que sempre a terei para me receber nos intervalos entre os vôos. Ou, quem sabe, nos encontraremos nas alturas...

Que possamos também olhar para nossos filhos e percebê-los como as potências que são.

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.

QUE MENINO CHATO PARA COMER!

Stefânia Oliveira

Talvez uma das grandes preocupações das famílias nos últimos tempos seja oferecer uma alimentação adequada às suas crianças. Daí, a criança não comer bem ou não comer o esperado se torna um problema complexo para os familiares se expandido da casa para as escolas e até para o convívio social.

Com isso, muitas famílias chegam (desesperadas) aos consultórios, seja do pediatra ou da nutricionista, dizendo que o filho é "seletivo". Mas será que é mesmo?

A criança SELETIVA é uma criança sadia, com peso e altura adequados para a idade. Ela tolera novos alimentos no prato, mesmo não comendo, e participa das refeições em família. Porém, é aquela criança que rejeita uma grande variedade de alimentos, com uma alimentação pouco variada.

Geralmente, consome pouco ou nenhum vegetal. É importante saber que as dificuldades alimentares são comuns em crianças pequenas e podem persistir por toda a infância, mas, se bem conduzidas, a maioria dos quadros é leve, transitórios e podem ser tratados com sucesso. Outro fato a se saber é que as crianças pequenas podem apresentar oscilações de apetite e de preferências alimentares entre os 18 e 24 meses e isso é totalmente normal.

Vale lembrar que a SELETIVIDADE ALIMENTAR pode ocorrer em crianças com desenvolvimento normal, bem como naquelas com distúrbios orgânicos ou de desenvolvimento.

Apesar de ser normal em algumas fases da vida das crianças, não devemos normalizar a seletividade alimentar e esperar passar. É necessário o acompanhamento de perto para que seja investigado, pois a seletividade pode estar vinculada a outros tipos de restrições, se transformando em algo maior, o que chamamos de DIFICULDADE ALIMENTAR (DA).

A dificuldade alimentar possui vários graus, no entanto, pode aparecer com início de uma NEOFOBIA ALIMENTAR, que é a dificuldade de experimentar/comer novos alimentos. A criança com DA recusa categorias de alimentos, de acordo com a textura, sabor e aparência. Tem comportamento de fuga ou medo quando apresentada a novos alimentos, ou seja, não aceita de forma alguma aquele alimento no prato (em alguns casos nem no mesmo ambiente). As refeições em família são uma guerra e, algumas vezes, a criança prefere não comer junto de outras pessoas. Além do comportamento desafiador, a criança pode apresentar prejuízos no desenvolvimento, podendo, por exemplo, deixar de crescer. Casos assim têm uma melhor resposta se tratados em conjunto com outros profissionais, como terapeuta ocupacional e/ou fonoaudióloga.

Esforços devem ser feitos para garantir que todas as crianças, especialmente aquelas com dificuldade alimentar, consumam uma dieta nutricionalmente equilibrada e variada, de acordo com as recomendações estabelecidas nas diretrizes alimentares atuais. É importante continuar a promover hábitos alimentares saudáveis entre as crianças em geral, proporcionando exposição repetida a uma variedade de alimentos, oferecendo texturas/tamanhos de porções apropriados para a idade, usando técnicas de alimentação adequadas e praticando uma alimentação responsiva.

Muitas crianças seletivas e/ou com dificuldade alimentar são rotuladas como “chatas para comer” ou “frescas”, não recebendo o acompanhamento adequado para seu caso. Algumas dessas crianças sofrem punições variadas, o que pode dificultar o relacionamento da criança com o cuidador e prejudica também o relacionamento dela com a comida, podendo causar transtornos até mesmo na vida adulta.

Não espere essa “fase” passar. Não viva uma guerra na hora da refeição. Primeiro respire e peça ajuda. A saúde da sua criança e da sua família agradecerão.

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

COMO LIDAR COM O MEDO NA INFÂNCIA?

Não raramente pais e mães procuram a escola com uma preocupação: “Meu filho está sentindo muito medo!”. Esses relatos sobre o medo na infância são normalmente marcados pelos pesadelos, medo de escuro, da bruxa, do lobo-mau, medo de ir para a escola ou de ficar longe dos pais.

Primeiramente, é preciso entender que o medo é um sentimento presente na vida de qualquer ser humano: ele tem um importante papel de servir como proteção natural para a preservação da nossa vida. Se não houvesse o medo, não diferenciaríamos o que é perigoso e oferece riscos. É o medo que nos impede, por exemplo, de subir em locais altos sem proteção ou de nos aproximarmos de um animal feroz.

No entanto, quando este sentimento se apresenta de forma excessiva, paralisando a vida e impedindo a criança de conhecer novos lugares, pessoas ou de apreender novas experiências, é hora de nos preocuparmos. Podemos estar diante de um medo patológico, fobia ou pânico. Nestes casos, é fundamental procurar ajuda profissional, pois a atuação de um psicólogo é fundamental para evitar prejuízos para a saúde e aprendizado da criança.

Dessa forma, quando não há patologia diagnosticada, algumas dicas podem ajudar a lidar com o sentimento de forma tranquila e natural. Confira!

Dicas para lidar com o medo na prática

Boa parte do medo na infância deriva de uma construção dos adultos de figuras de punição e ameaça, como a “cuca” ou o “homem do saco”. Essas fantasias podem ser levadas por toda a vida, gerando insegurança e dependência emocional, por isso, devem ser evitadas;

- Se a criança apresentar medo de alguma figura específica, ajude-a a diferenciar o real do imaginário, de forma dialógica. Fantasmas, monstros e outras figuras fantasiosas só existem nas histórias;

- Seja transparente e fale sempre a verdade sobre os riscos reais, como escadas, piscinas e janelas, para que a criança tenha a noção do perigo;

- Os brinquedos e fantasias podem ser grandes aliados para que a criança expresse seus medos. Ao vestir-se de super-herói ou de princesa, eles se sentem mais confortáveis para falar sobre o que estão sentindo. Ao brincar de faz-de-conta, eles podem projetar seus medos nos personagens ou papeis que assumem;

- Ouvir histórias com personagens que despertam esse sentimento, como o lobo-mau, o monstro ou a bruxa, permite que as crianças experienciem o sentimento do medo de forma leve, naturalizando o sentimento;

- Apresente formalmente todas as pessoas que estão autorizadas a se aproximarem da criança. Ela precisa ter clareza de quem pode ou não se relacionar.

Pensando nisso, é muito importante estar atento às falas e comportamentos das crianças, auxiliando-as a experimentar o medo de forma positiva. A linha que diferencia o medo na infância das fobias é individual. A melhor estratégia de distinguir um medo extremo ou fantasioso de um medo real é a observação do comportamento da criança. Cabe também ressaltar que, à medida que a criança cresce e se desenvolve, os medos tendem a sair de cena, dando lugar a uma compreensão mais clara dos próprios sentimentos.

Carolina Rossi Eto
Coordenadora Pedagógica
Escola Bilboquê Buritis

DE REPENTE 40: UM NOVO E NECESSÁRIO OLHAR PARA SI MESMA

O relato de mulheres que estão enfrentando esse período e as dicas de especialistas para lidar melhor com todas as transformações dessa nova fase da vida

Chegamos aos 40 e começamos a sentir que já não somos mais as mesmas. A energia abaixa, a aparência começa a sofrer mudanças, passamos a ficar mais reflexivas sobre o todo e o velho e bom hidratante com protetor solar já não são mais suficientes, não é mesmo?

Mas a verdade é que os 40 anos representam um marco na vida das mulheres: uma nova metamorfose que está por vir e que vai muito além da nossa aparência. E se há algumas décadas eles eram considerados como um crepúsculo, hoje em dia, certamente são apenas o início de uma nova fase re-

pleta de inúmeras potencialidades e transformações, que demandam, dentre tantas coisas, um novo olhar para si mesma e uma nova relação com a saúde física e mental.

Climatério

De acordo com o ginecologista e nutrólogo Sérgio Marcussi, é por volta dos 40 anos de idade que a mulher começa a sentir algumas mudanças físicas e biológicas que indicam a transição da fase reprodutiva para a não-reprodutiva. E essas mudanças ocorrem, normalmente, em decorrência da redução progressiva dos três principais hormônios produzidos pelo ovário: a progesterona, o estrogênio e a testosterona. "A queda desses hormônios não acontece do dia para a noite e sim de forma gradativa. Ao longo de vários anos, a deficiência desses hormônios pode influenciar questões relacionadas à composição corporal, deterioração da saúde óssea, fogachos, insônia, aumento de flacidez de pele, oscilação do humor, perda de libido, dentre outras", informa o ginecologista.

Sérgio Marcussi, ginecologista e nutrólogo.

E engana-se quem pensa que esses sintomas estão diretamente ligados à menopausa propriamente dita. "A **menopausa** é apenas um dia na vida da mulher, que é dia da sua última menstruação. Popularmente, as pessoas adotaram esse dia como sendo um período da vida da mulher, mas esse período chama-se, na verdade, **climatério** (composto pela perimenopausa, a menopausa e a pós-menopausa) e corresponde à época de vida de uma mulher que indica essa transição. Normalmente, começa por volta dos 40 anos de idade, podendo se estender por vários anos", explica Sérgio Marcussi.

Luiza Marilac, que hoje está com 63 anos, lembra que começou a sentir alguns desses sintomas com 42 anos e logo se deu conta do que se tratava. "Nessa época eu me lembro de ter uma enorme variação emocional em um mesmo dia, eram altos e baixos. Também me esquecia das coisas com muita facilidade e pude notar algumas mudanças físicas, como aumento dos meus seios e uma maior dificuldade para emagrecer. Mas confesso que o que mais me incomodava eram as ondas de calor, que aconteciam de repente, sempre no período da noite e atrapalhavam bastante o meu sono", afirma.

Luiza Marilac começou a ter sintomas do climatério aos 42 anos e logo se deu conta do que era.

Ao contrário de Luiza, a influenciadora digital Shirley Hilgert, que hoje está com 45 anos, afirma em seu perfil que não notou que estava entrando nessa fase. Ela disse que foi necessário o alerta de uma seguidora, diante de um relato seu sobre estar passando por um momento de introspecção, para perceber que aquele sentimento poderia estar ligado às transformações trazidas pela perimenopausa. "Todas essas atuais mudanças não começaram de uma hora para a outra. Mas as mudanças intensas dessa fase começaram há exatos 5 anos, quando fiz, adivinhem vocês: 40 anos. [...] E, agora, aos 45, eu achei, de verdade, que estava enlouquecendo. Achei que estava voltando minha depressão, que eu estava numa eterna TPM, que nada mais no meu trabalho fazia sentido e que não sabia nem por onde começar a arrumar a bagunça que havia se instalado na minha vida", ressalta.

Após perceber que se tratava da perimenopausa, ela relata que tudo fez mais sentido e resolveu fazer um check up para entender melhor todas as mudanças decorrentes dessa nova fase turbulenta de sua vida e se preparar da melhor forma para enfrentá-la. Além disso, ela sentiu que também precisava compartilhar com mais mulheres essa experiência e desmistificar essa nova fase, produzindo mais conteúdos voltados para esse público.

Quem também decidiu compartilhar sua experiência e falar abertamente sobre esse período foi a jornalista Maria Cândida, hoje com 52 anos, que lançou recentemente o livro "Geração Ageless: Lobas", que aborda sua história pessoal dos 40 aos 50 anos combinada com pesquisas e estatísticas relevantes para uma maturidade com excelência. A obra oferece um verdadeiro passo a passo para que mulheres que estão chegando nos 40 anos tenham informações necessárias para entender como se planejar e mudar o estilo de vida, antes do efeito dominó que terá seu ápice nas quedas hormonais do climatério.

Mas existe, de fato, alguma maneira de passar por essa fase de forma mais leve?

Para a endocrinologista Marina Fontes, existem sim várias coisas que podem ser feitas para reduzir os efeitos dessas mudanças. “Pode parecer clichê, mas como em qualquer outra etapa da vida, o principal é a gente sempre manter corpo e mente bem equilibrados. Por isso, especialmente nesse momento de transição, uma alimentação saudável aliada à prática de atividade física é essencial para manter o corpo saudável, pois auxilia no equilíbrio do sono, do intestino, do metabolismo, melhora a saúde cardiovascular e muscular e aumenta a disposição. Além disso, é muito importante estar bem consigo mesma, com a autoestima elevada, para encarar com mais leveza e estabilidade todas essas mudanças fisiológicas”, afirma a médica.

Luiza Marilac conta que essas foram algumas das estratégias que a ajudaram a passar por essa fase com mais leveza. “Logo quando comecei a sentir esses sintomas, relatei tudo para meu ginecologista. Em seguida, fiz alguns exames e, como tudo estava dentro do esperado, ele recomendou muita paciência, um bom psicólogo para me acompanhar, caso eu achasse necessário, a prática regular de exercícios físicos e alguns ajustes na minha alimentação, que, no geral, já era bem saudável. E foi assim que segui até a minha menopausa, que aconteceu quando eu tinha 55 anos. Claro que nunca é algo fácil de lidar, mas acredito que seguir essas recomendações me ajudou a passar por esse período com mais tranquilidade”, relembra.

Para a endocrinologista Marina Fontes manter corpo e mente equilibrados é essencial nessa fase.

A endocrinologista Marina Fontes diz, ainda, que os procedimentos estéticos também podem ser bons aliados nesse momento, pois ajudam bastante a fortalecer a autoestima da mulher. “Os procedimentos estéticos costumam ser muito procurados nessa fase, porém, é algo que considero muito pessoal. Mas sendo de interesse da pessoa, creio que aqueles procedimentos para poupar o colágeno no rosto, cre-

mes e cuidados em geral com a pele e cabelo, por exemplo, podem ajudar bastante nessa etapa e facilitar essa transição", diz a médica.

E quando essas estratégias não são suficientes?

Segundo a endocrinologista Marina Fontes, hoje em dia há diversos tratamentos não-hormonais eficazes para mulheres que estão passando pelo climatério. Porém, quando há sintomas climatéricos graves e importantes e que estão prejudicando a qualidade de vida da mulher e, principalmente, quando não há contraindicação, a reposição hormonal pode sim ser uma excelente solução.

Esse foi o caso de Juliana Barroso, que apresentava sintomas de cansaço físico e mental há bastante tempo, como desânimo, depressão, falta de ar, ansiedade e fadiga, sem melhora com tratamentos convencionais e, após realizar alguns exames, ficou constatada uma grande deficiência hormonal. "Não sei bem quando começaram e sinceramente nunca associei os sintomas com a questão hormonal. E, por ser um tema que ainda é um tabu para muitas pessoas, era algo que eu não considerava em um primeiro momento. Mas depois de ler bastante sobre o assunto, fazer os exames e receber a indicação médica, cheguei à conclusão de que essa seria sim uma boa alternativa e resolvi arriscar e dar início ao tratamento".

Entretanto, a endocrinologista deixa um importante alerta a respeito do assunto: "infelizmente, temos visto as mídias sociais noticiarem uma série de informações infundadas sobre reposição hormonal, condenando a reposição hormonal clássica e propagando uma reposição hormonal 'natural e bioidêntica', que não tem nenhuma evidência científica ou segurança e possuem formulações manipuladas com composições que não possuem aprovação da Anvisa. Sendo assim, é preciso ter muito cuidado com o tratamento e com o profissional que o está indicado. Até porque nessa fase há um aumento do risco cardiovascular, justamente pela baixa do nível de estrogênio", alerta a médica.

Juliana Barroso precisou recorrer à reposição hormonal

Como lidar com as alterações no humor?

Na fase da perimenopausa e até mesmo na pós-menopausa, também são esperadas alterações significativas no humor, surgindo, inclusive, sintomas depressivos. De acordo com a Dra. Marina Fontes, tudo isso se deve à uma baixa mais radical do estrogênio nessa época. Além disso, também pode trazer: déficit de memória; alterações no sono, como insônia levando à irritabilidade; os famosos fogachos, dentre outros, que podem atrapalhar muito a qualidade de vida da mulher.

Segundo ela, o que pode ser feito para melhorar a saúde mental nessa fase, além da prática de exercício físico e uma alimentação equilibrada, é cuidar da mente de forma geral, separando tempo para viajar, se divertir, cuidar do lazer e da família, por exemplo. Procurar ajuda de um profissional da saúde a qualquer sinal de que algo não está dentro do normal logo no início também é fundamental, pois existem medicações e tratamentos comportamentais que podem fazer toda a diferença e tornar esse processo muito mais leve.

Autoestima e envelhecimento saudável: qual a relação?

Uma boa autoestima faz uma pessoa passar por qualquer fase da vida de forma mais leve e mais saudável. Por esse motivo, a endocrinologista Marina Fontes ressalta a importância de estar bem consigo mesma para cuidar bem da nossa mente e do nosso corpo e, de forma saudável, investir naquilo que pode ser melhorado sem exageros. Ela afirma, ainda, que “se informar e entender o que está acontecendo com o nosso corpo nesse momento e abraçar todas as transformações que estão acontecendo é o primeiro passo para que ter um envelhecimento saudável”.

Para a médica, é preciso também mudar nossa perspectiva, enquanto sociedade, para não olharmos para a idade como um fator limitador. “Sabemos que hoje isso não é mais uma realidade e, como mulheres, precisamos mostrar que nós também estamos no auge da nossa forma física, do intelecto e não no declínio, como muitos ainda acreditam”, finaliza Marina Fontes.

40 anos: um novo ciclo, um novo olhar, um novo significado

Gizele Pereira, hoje com 41 anos, diz que seus 40 anos chegaram para trazer um novo olhar para sua vida, que demandou um momento de reflexão sobre o todo e de ressignificação, principalmente, sobre suas relações sociais e com a sua própria saúde. “A

mudança que os 40 anos trouxeram para mim, tanto do ponto de vista emocional quanto físico, foi um novo olhar para o meu bem-estar geral. Hoje invisto mais tempo nos meus check ups. Passei também a dar mais atenção para atividade física, a me conectar mais com o divino, a meditar, a dormir melhor, melhorei minha alimentação e criei uma consciência muito maior sobre o meu tempo de qualidade e o dedicado às relações sociais, ou seja, fiquei um pouco mais seletiva e hoje priorizo programas que me fazem bem e feliz", confirma Gizele.

Ela conta, ainda, que outro ponto de atenção foi o lado emocional. "Acho que a psicoterapia é importantíssima nessas fases de transição. Então é muito importante olhar com mais profundidade para trabalhar as emoções e cuidar cada vez melhor de si". E Gizele completa: "a chegada dos 40 foi significativa, mas 41 está sendo sensacional. Sinto que estou na minha melhor versão".

Os 40 anos trouxeram um outro olhar para a vida de Gizele Pereira

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

UMA VIAGEM PELOS SENTIDOS

Em Minas Gerais, terra mundialmente conhecida pelas cachaças, o gin vem ganhando cada vez mais adeptos.

É a bebida do momento! Menos calórica, mais aromática, tem preços competitivos em relação às outras bebidas destiladas e permite muitas opções de misturas com botânicos para agradar os diferentes paladares.

Nesse cenário, é que nasceu a Pura Destilaria - marca mineira de gin, com o propósito de produzir um produto de excelência para o mercado.

Com o surgimento da empresa veio seu primeiro produto: o Flos Citric – um gin elegante, suave, de extrema qualidade e que tem como características seu aroma e sabor cítrico da *grapefruit* e laranja amarga. Fatores que

lhe dão uma personalidade única.

Sobre a fórmula, a proposta era unir a tradição inglesa com o ´tempero brasileiro´, fazendo assim um produto *premium* que agradasse aos mais diversos paladares!

A fórmula do gin Flos contém 11 botânicos, que são macerados por três dias, destilados em 8 horas e que permanecem em descanso entre dois e três dias.

Tomar um gin é quase uma aromaterapia. Mas, para além do cheiro característico de cada especiaria, há também a apresentação do destilado em uma garrafa pintada e serifada, bonita, que transmite elegância e sofisticação aliadas à simplicidade. Coisa de mineiro, né?

Você também pode encontrar o gin Flos Citric na lata. Além de ser de fácil manuseio, é uma opção sustentável que ressalta nosso compromisso com o meio ambiente.

O nome da marca, por sua vez, remete à natureza. “Flos”, em latim, é flor. Uma flor remete a boas lembranças, marca momentos, simboliza a perfeição.

A confiança na qualidade e no sabor excepcional do nosso gin é o ingrediente especial que faz toda a diferença

Faça parte da nossa jornada e compartilhe cada momento especial com um gole de Gin Flos!

Instagram: @ginflos

CRIANÇA SENDO CRIANÇA!

CRIANÇA SENDO CRIANÇA!

II EME - ENCONTRO DE MOMMYS EMPREENDEDORAS

DATA: 31-07-23. Local: Sebrae. Fotos: Sheyla Pinheiro
Veja todas as fotos em: www.portalmommys.com.br

MNO TÚNEL DO TEMPO

DATA: 16-08-23. Local: Rust Music Bar. Fotos: Isabela Jacoe
Veja todas as fotos em: www.portalmommys.com.br

III EME - ENCONTRO DE MOMMYS EMPREENDEDORAS

DATA: 30-09-23. Local: Sebrae. Fotos: Isabela Jacoe

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

MNO MOMMYS 13 ANOS

DATA: 04-10-23. Local: Rust Music Bar. Fotos: Sheyla Pinheiro

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

Iº MÓDULO WORSHOP GASTRONÔMICO

DATA: 19-10-23. Local: No Quintal com Chefs. Fotos: @comunicabhz

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

ESPECIAL DIA DAS CRIANÇAS

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. Desta vez, eu trago dicas na temática ESPECIAL DIA DAS CRIANÇAS.

Para começar quero recomendar o filme infantil "SING Quem Canta Seus Males Espanta", que teve seu primeiro filme lançado em 2016 e o segundo em 2022 (continuação da história). SING mostra a vida do persistente Coala Buster Moon, dono de um teatro e que está totalmente falido. Buster, amante incondicional do entretenimento, faz uma competição para arrecadar fundos para o seu teatro.

A história é divertidíssima e nos mostra problemas do dia a dia em cada personagem. Com muita garra e determinação, o empreendedor Coala Moon consegue motivar todos os outros animais que estão competindo, fazendo com que cada um se apresente com paixão e muita vontade. Além de histórias de superação, o filme conta com uma trilha sonora belíssima e de peso com Steve Wonder, U2, Scarllet Johansson, Toron Egerton e até Anita. São dois filmes lindos que valem super a pena conferir.

Continuando com nossas dicas, para quem ainda não conferiu nos cinemas o live-action da Pequena Sereia, ele está disponível no streaming. A nova versão foi lançada na plataforma Disney + no dia 6 de setembro. Nela, Ariel é dona de uma personalidade super aventureira e extremamente curiosa. Cansada da mesmice de seu lar, ela decide conhecer ou-

tros mares e acaba se apaixonando por um humano. Como tal façanha é algo proibido em seu reino, ela enfrenta seu pai, o rei Tritão, e até a terrível bruxa do mar, Úrsula. Bem, para saber como a Ariel se saiu dessa enrascada é preciso dar o play. Mas fique tranquila, você não vai se arrepender dessa romântica aventura marinha.

A título de curiosidade estima- se que a bilheteria rendeu mais de 2,7 bilhões de dólares e, com isso, certamente a nova versão de “A Pequena Sereia” virou um sucesso nos cinemas de todo o mundo.

Quando a Pequena Sereia estreou, ocorreram muitas críticas nas redes sociais, pois a escolha para interpretar uma princesa ruiva e branca, foi da cantora e atriz negra Halle Bailey. Em meio às críticas, Bailey afirmou que como pessoa negra, já esperava por isso. Contudo, ter uma atriz negra interpretando brilhantemente a Ariel foi muito significativo, não somente para combater o racismo, mas também para fazer com que outras meninas negras se sentissem representadas. Portanto, se você ainda não viu, vale muito a pipoca!

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.

COMO MINIMIZAR OS PROBLEMAS COM A MUDANÇA DOS FILHOS DA INFÂNCIA PARA A ADOLESCÊNCIA?

por Renata Lott e Roberta Senna

Primeiro, precisamos entender que todo processo de mudança pode ser mais leve e ter menos danos a todos os envolvidos quando algumas etapas bem organizadas são seguidas.

E para te ajudar nisso, preparamos algumas perguntas para que você verifique onde você precisa de mais atenção para ajudar toda a família a passar por esta mudança de forma mais tranquila.

Vamos lá?

Você teve consciência de que seu filho estava crescendo?

Estava atento à realidade do que seria ter um filho adolescente ou acabou deixando a vida te levar, na esperança que seu filho não mudaria?

Você desejou um filho adolescente?

Muitos pais esquecem que todo filho passa por várias fases na vida. O tempo de se ter um bebê lindo e fofo é muito curto. Você pensou nas outras fases?

Você obteve conhecimento sobre as fases da adolescência assim como obteve sobre a infância do seu filho?

Sabe como o cérebro do adolescente funciona? Como a visão de mundo pode se alterar nesta fase? Sabe como fortalecer sua relação com seu filho adolescente?

Você tem a habilidade para colocar estes conhecimentos em prática? Consegue pedir ajuda, caso precise?

A adolescência é uma fase desafiadora, mas também pode ser uma oportunidade de crescimento e fortalecimento dos laços familiares. É importante que os pais tenham conhecimento das etapas do desenvolvimento do adolescente e saibam como lidar com as mudanças que ocorrem nessa fase.

A mudança da fase da infância para a

"A adolescência é uma fase desafiadora, mas também pode ser uma oportunidade de crescimento e fortalecimento dos laços familiares."

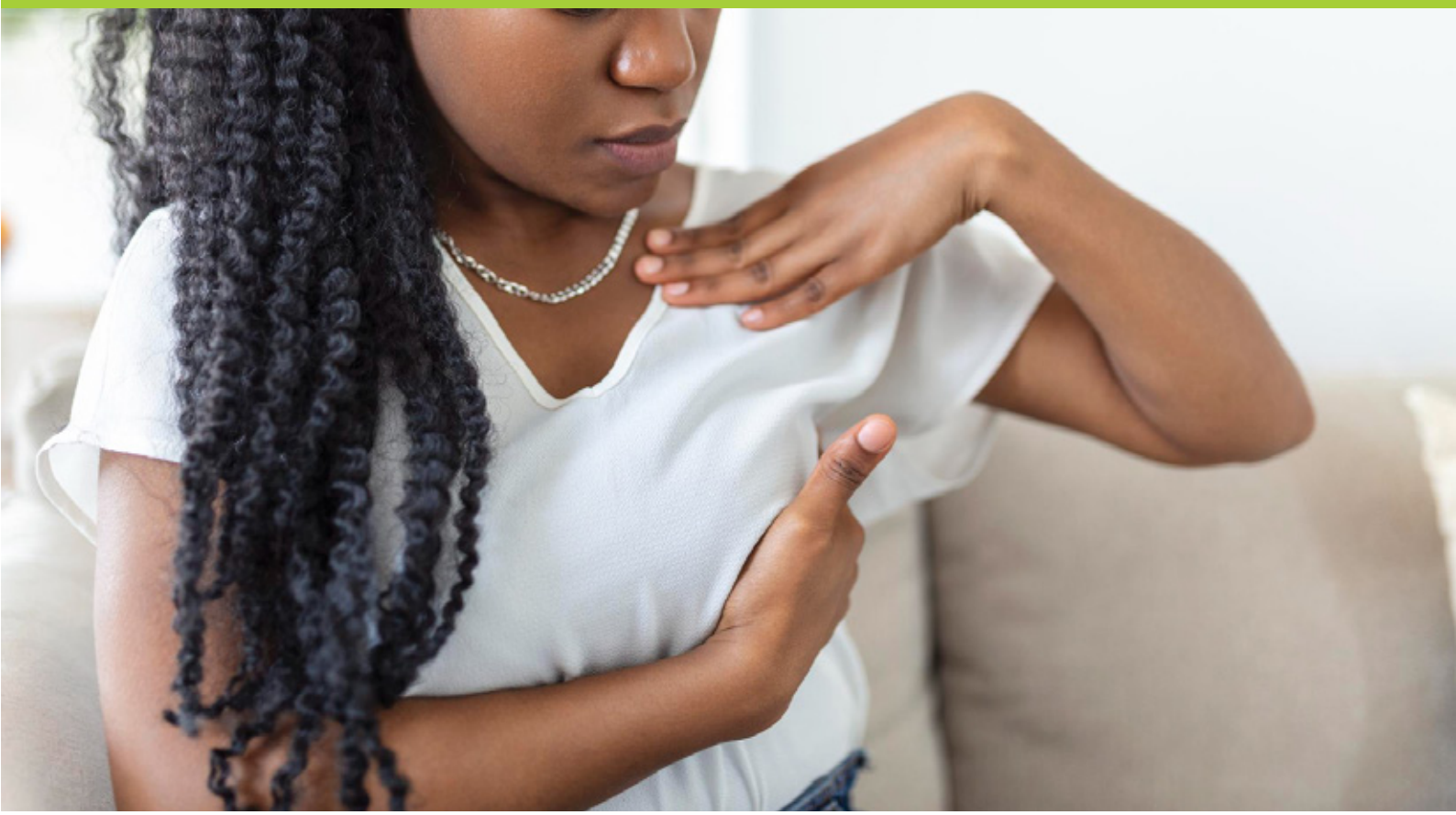
adolescência é uma grande mudança. Geralmente, as famílias têm dificuldade de enfrentar essa fase, porque as pessoas não entendem a importância de embarcar nessa mudança ou como fazer essa mudança com sucesso. Elas, simplesmente, entendem que uma mudança está acontecendo. Porém, muitas vezes, os pais não estão preparados para ajudar seus filhos de forma eficaz durante essa mudança e para gerenciar qualquer resistência ou estranhamento.

Portanto, se seu filho ainda não é adolescente, se prepare para chegada dessa fase assim como você se preparou para a chegada dele em sua vida. Se ele já é adolescente, observe como ele está nesta fase e veja como você pode ajudá-lo mais em alguma situação.

A adolescência é uma fase muito importante e não podemos deixar que ela, simplesmente, passe.

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.



DIVERSÃO E CONSCIENTIZAÇÃO

Depoimento anônimo dado em nossa pesquisa do evento.

Quero contar da minha experiência pós-MNO. Cheguei mega feliz e me diverti muito! Me arrepiei em vários momentos, me senti importante demais com aquele vídeo do MNO "Mommys do Ano". O que foi aquilo?!

Mas a história de hoje é do dia seguinte. Minha filha pegou adesivo que estava em minha roupa e colou na dela. A minha ajudante chegou, viu o adesivo e comentou que nunca fez mamografia, apesar do médico do posto ter falado que ela tem dois carocinhos. Me deu um misto de indignação com "preciso fazer alguma coisa" e consegui agendá-la pela campanha do Mário Penna desse ano e o exame foi essa semana. Se não fosse aquele adesivo, talvez a gente nunca chegaria nessa conversa.

Queria que soubessem que vocês fazem a diferença na vida das pessoas para além do MNO. Obrigada por pensarem em campanhas de conscientização no meio da diversão! Foi tudo!

RENATA GUIMARÃES

FAMÍLIA É: meu bem mais sagrado, meu porto seguro. Onde eu dou e recebo amor incondicional.

AMIGOS SÃO: fonte de renovação de energia. Procuro sempre estar rodeada deles e extrair de cada um o melhor, além de doar o melhor de mim.

DEFEITOS: exigente, autoritária, resistente e curiosa.

QUALIDADES: responsável, organizada, confiante, criativa, sincera e divertida.

NUNCA VOU ESQUECER: do momento em que meus filhos, Beatriz e Gabriel, nasceram.

ADORO IR: para a casa dos meus pais, encontrar as amigas e viajar para a praia.

PARA FICAR MAIS BELA: cuido da mente, mantenho uma alimentação saudável e pratico atividades física.

COMERIA TODOS OS DIAS: frutas.

NÃO FALTA NA BOLSA: BB: boleto e batom (rs).

SER MOMMY É: reencontrar o seu eu após a maternidade. Perceber que é possível e necessário cuidar de você tão bem sem deixar de cuidar do outro. É ser e precisar de rede de apoio em muitos momentos.

Fotos: Vanessa Venturi

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