

REVISTA

# MOMMYS

TUDO SOBRE O UNIVERSO MATERNO E INFANTIL - ED.43 - JAN / MAR 2024



## MÃES DE SUCESSO!

EM COMEMORAÇÃO AO MÊS DA MULHER, CONTAMOS A HISTÓRIA DE 6 MULHERES QUE SÃO DESTAQUE EM SUA ÁREA DE ATUAÇÃO.

♡ ENTREVISTA: Investir também é coisa de mulher!

♡ ALÉM DO PRATO: Alergias alimentares

## 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:

Fernanda Kubitscheck  
Lan Apolinário  
Michelle Moreira  
Stefânia Oliveira  
Renata Lott  
Roberta Senna

### Fotos capa:

Acervo Pessoal

### 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: Investimentos	4
Além do Prato	11
Coluna Bilboquê	14
O que a maternidade trouxe pra sua vida?	16
Capa: Mães de Sucesso	18
Pedacinhos das Mommys	29
Mommys em Cena	30
Nossas Dicas de Filmes e Séries	33
Adolescência na Real	35
Aconteceu no Mommys	37
Perfil Mommy	38





Que presente ter nossa história sendo contada em diversos espaços. Dessa vez, especialmente na revista do Portal Mommys, pude compartilhar minha visão como mãe de toda nossa trajetória até aqui, mães precisam se unir sempre! Muito grata por essa oportunidade de mostrar que é possível resignificar.

**Silvânia Martins**

Grata à revista do Portal Mommys pela oportunidade!

**Jéssica**

---

Amei fazer parte desta revista. Fazer 40 anos para mim foi uma mudança de chave positiva.

**Gizele Pereira**

---

Adorei essa edição. Parabéns!

**Polyana Franco**

---

Parabéns pela edição!

**Carla Bomtempo**



## EDITORIAL

No mês das mulheres, nada melhor do que se inspirar em mulheres que se destacam dentro das suas realidades. Realidades diversas, por escolha ou circunstância, mas que nos mostram que o propósito pode florescer de várias formas se entendermos o nosso chamado.

Nesta edição, também trouxemos uma entrevista que amplia a nossa visão sobre investimentos e educação financeira.

A Revista está recheada de informações, insights e reflexões.

E pra fechar, no mês da conscientização da síndrome de down, uma singela homenagem aos filhos das mommys.

Aproveitem a leitura!

**MARIANA BICALHO**

## **INVESTIR É COISA DE MULHER, SIM!**



De acordo com a pesquisa [Raio X do Investidor](#), realizada pela Associação Brasileira das Entidades do Mercado Financeiro (Ambina) em parceria com o instituto de pesquisa Datafolha, o número de investidoras no país vem aumentando gradativamente nos últimos anos.

Mas, embora esse número tenha crescido consideravelmente, ainda existem muitos tabus e dúvidas com relação ao tema. Pensando nisso, a Revista Mommys trouxe uma entrevista exclusiva com a planejadora financeira Carla Campos, que fala um pouco mais sobre o perfil investidor das mulheres no Brasil e dá dicas valiosas a respeito de investimento.

**Historicamente, sabemos que as mulheres não foram ensinadas a lidar com o dinheiro. Porém, esse cenário vem mudando gradativamente e cada vez mais as mulheres têm se interessado e estudado sobre o assunto.**

**Para você, qual a importância da educação financeira na vida de uma mulher?**

Sim, historicamente não fomos ensinadas. Infelizmente, ainda existe uma tendência em delegar essa gestão financeira primeiro para o nosso pai, depois para nosso esposo. Porém, precisamos entender que quando fazemos isso, estamos delegando nos-

so futuro. E, conseqüentemente, dependemos do bom discernimento por parte deles para qualquer tomada de decisão ser compatível com o que eu desejo para mim e minha família.

Mas percebo que, aos poucos, estamos correndo atrás, evoluindo nesse processo e mudando esse cenário. O próprio mercado de trabalho não nos deixa mentir. As mulheres têm ocupado cada vez mais cargos de liderança. Ainda não estamos onde gostaríamos, mas o cenário já mudou e continua mudando.

Tendo em vista essa evolução, entendendo que mudanças também precisam acontecer na nossa relação com o dinheiro, principalmente, porque é algo que vai permear toda a nossa vida adulta e será de suma importância para a nossa velhice. Então, o analfabetismo financeiro é um problema gravíssimo que deve ser solucionado o mais rápido possível.

**Para quem está começando agora, existe alguma abordagem sobre investimentos direcionada para as mulheres? Se sim, poderia nos indicar?**

Não existe uma abordagem sobre investimentos diferente para homens e mulheres. Esse é um assunto único para ambos, não há diferenciação.

O que acontece, muitas vezes, é de vermos uma linguagem muito sofisticada na internet ou nos meios de comunicação que passa a impressão de esse ser um assunto muito complicado, quando na verdade não é. Porque quando nos aprofundamos, percebemos que há muita sigla, mas o tema em si é simples. E no momento que internalizamos isso, a tomada de decisão ou a conversa familiar sobre investimentos se torna algo muito natural.

Sobre indicação, eu gosto bastante da abordagem do Gustavo Cerbasi, pois ele fala sobre dinheiro voltado para o aspecto familiar, sobre sonhos, planos e ter uma vida rica de experiências. É algo que eu acredito muito e corrobora com a minha forma de atuar.

**Quais os principais tipos de investimentos oferecidos pelo mercado?**

A principal diferença entre investimentos seria basicamente a renda fixa e a variável. Dentro de cada um deles, a gente tem vários tipos de produtos com características diferentes que são ofertados e quando a gente estuda sobre o assunto, se aprofunda em cada um deles, entende qual se adequa mais ao nosso perfil e com o que estamos buscando naquele momento.

**Dentre os mencionados na pergunta anterior, quais tipos de investi-**

## mentos costumam ser mais procurados pelas mulheres?

Geralmente, as mulheres são mais conservadoras e possuem uma maior tendência em colocar o seu dinheiro em renda fixa, pois traz um pouco mais de segurança. E, ao contrário do que muitos pensam, não necessariamente eles trazem uma rentabilidade menor por serem mais conservadores, muito pelo contrário.

Vários estudos já comprovaram que as mulheres tendem a ter uma rentabilidade melhor justamente porque elas se baseiam em investimentos mais seguros e não têm essa ansiedade de ficar movimentando seu dinheiro a todo momento (o que é mais comum entre os homens).

## E quais você costuma indicar para quem está começando agora?

A minha indicação é sempre começar pelo básico. Ou seja, renda fixa.

Pois qual a grande lógica? Quando a gente investe nosso dinheiro, a gente está buscando três coisas: rentabilidade, liquidez (que é ter o dinheiro livre a qualquer momento) e segurança (não ter menos dinheiro do que eu apliquei). Porém, a gente não consegue essas três coisas em um lugar só, seria bom demais para ser verdade. Sendo as-

sim, a gente precisa priorizar duas: segurança e liquidez. Ou seja, meu dinheiro estará ali rendendo e, se eu precisar, posso pegar.

Normalmente, esses são os investimentos de renda fixa pós-fixados. E é justamente essa modalidade que costumo indicar para que meus clientes comecem e formem suas reservas de emergência, que é o primeiro passo para quem deseja começar a investir.

## Qual a importância de uma assessoria financeira?

A assessoria financeira nada mais é do que o médico das finanças. Então, se eu não estou indo em um caminho legal e percebo que posso melhorar, mas eu não tenho tempo para buscar sozinha toda a informação que preciso ou, até mesmo, para um acompanhamento, o que eu faço? Procuo um especialista, certo?

E é nessa hora que entra a figura do assessor financeiro, que está mais antenado com o que está acontecendo na economia de forma micro e macro e na oferta de produtos. É ele que vai te orientar da melhor maneira possível, enquanto eu estou me dedicando ao que é mais importante para mim, seja meu trabalho, família, etc.

Mas isso não quer dizer que a pessoa

não precisa entender o que está sendo feito, muito pelo contrário, ela precisa ter a fluência financeira (que é o que falei no princípio, a pessoa não pode ser analfabeta financeira), até mesmo para se reunir com seu assessor e tomar as decisões mais cabíveis para o seu futuro juntos.

**Normalmente, quais as dúvidas mais comuns entre as mulheres quando se trata de investimentos? Poderia nos dar algumas dicas para solucioná-las?**

As mulheres costumam ter dúvidas muito generalistas. Não existe um perfil de perguntas que geralmente são feitas. O que chega até mim, normalmente, são frases como: “Eu não entendo nada de investimentos. Não sei nem por onde começar!”.

E a dica que eu posso dar é: “comece pelo começo”. Busque um curso básico. Procure na internet alguém que você se identifique e que possua uma linguagem simples e faça um curso de baixo investimento mesmo, só para você entender o cenário e o básico. Porque o básico também funciona bem.

**Pesquisas apontam que a mulher tem um menor apetite para o risco. O que favorece e não favorece a mulher quando se trata de investimentos?**

Realmente a mulher tem menos apetite ao risco. Mas eu enxergo isso como sendo uma vantagem nossa. Vários estudos já comprovaram que as mulheres costumam ter rentabilidade melhores que os homens, justamente por isso. Porque ela não se expõe tanto ao risco (já que, naturalmente, temos essa questão de cuidado e proteção maior que os homens), pensa mais a longo prazo e não é tão imediatista. Tudo isso costuma privilegiar a performance dos investimentos.

**Como o investimento pode auxiliar em uma aposentadoria mais tranquila?**

O investimento não auxilia em uma aposentadoria mais tranquila, na verdade, ele garante essa aposentadoria mais tranquila. Naturalmente, temos muitas mudanças na previdência pública e não sabemos como será o cenário daqui há vinte, trintas anos. Então, o ideal, é você “tomar as rédeas” e não apenas delegar isso para o governo.

E é aí que os investimentos entram. Para te ajudar nessa performance. Porque o longo prazo é muito benéfico para o dinheiro. Então, o quanto antes você começa (colocando em bons investimentos), melhor vai ser no futuro. Além disso, essa questão também ajuda no hoje, pois se você tem

uma boa métrica para aposentar, saberá exatamente quanto precisa poupar e, conseqüentemente, poderá aproveitar essa folga financeira do agora para curtir mais com sua família, por exemplo.

### **Qual a importância entre o equilíbrio da saúde financeira e o consumo para quem deseja investir?**

O equilíbrio financeiro está justamente relacionado com o que falei na questão anterior. Quando você já sabe que está investindo bem para conquistar seus planos de curto, médio e longo prazo, o que sobra você pode gastar sem culpa. Porque, se você já tem ciência do direcionamento desse dinheiro e já encontrou esse equilíbrio, o que sobra você usufrui com sua família, cria memórias afetivas, busca por mais conforto, dentre outras coisas.

### **Alguma dica que gostaria de dar para as mommys sobre o tema?**

Eu vejo muitas mães se preocupando com o futuro dos seus filhos, o que é muito importante e louvável, mas, às vezes, elas se esquecem de si mesmas. E, por isso, acabam não se planejando para ter uma velhice mais tranquila. E quando chega a velhice, muitas vezes o filho, que poderia usar seus próprios recursos para se manter, precisa dar um suporte para manter o padrão de vida da mãe e arcar com

suas despesas médicas, por exemplo, quando na verdade, ela mesma poderia ter se planejado melhor e utilizado aquele investimento de forma mais eficiente para garantir seu futuro.

Pode parecer clichê, mas é o famoso “coloque a máscara de oxigênio primeiro em você”. Ou seja, se você tiver um bom planejamento financeiro, ensinará pelo exemplo. E, além disso, cuidará do seu filho através do cuidado de si mesma. Garanto que o exemplo é muito mais eficaz do que dar algo de mão beijada para um filho.



Apaixonada por vinho e por juros compostos, Carla Campos atua no mercado financeiro desde 2020. Seu start foi perceber que suas amigas, mesmo as mais bem-sucedidas, não tinham conhecimento sobre finanças. A partir daí, virou sua missão descomplicar os investimentos. Possui certificação de especialista em investimentos (CEA) e em seguros e previdência (Susep).



**Santíssimo**  
RESORT • TIRADENTES

# SOL, SERRA E PRAIA

NO ❤️ DE TIRADENTES-MG



## GANHE 15%OFF

use o cupom: **mommysoff15**



## ALERGIA ALIMENTAR: UM PROBLEMA EM CRESCIMENTO

Stefânia Oliveira

A Alergia Alimentar (AA) na infância é uma condição séria que afeta de 6% a 8% das crianças em todo o mundo. E essa prevalência vem aumentando a cada ano, por isso, é considerada um problema de saúde pública.

A alergia alimentar é uma resposta anormal do sistema imunológico após a ingestão e/ou contato com determinado(s) alimento(s). Essas respostas, que também chamamos de reação, podem acontecer imediatamente ou não. Quando não acontece imediatamente, fica mais difícil descobrir a que a criança tem alergia, por isso é tão importante estar atento e ciente dos sinais e sintomas de alergias alimentares.

Os sintomas são variáveis. Podem ocorrer erupções na pele, coceira, inchaço no corpo todo ou somente nos lábios e língua. Vômitos, diarreia e dor abdominal também podem ser sinais de alergia a algum alimento. Crianças

que apresentam coriza persistente devem ser avaliadas para investigação de uma possível alergia alimentar. Existem também sintomas mais graves, que requerem atenção médica imediata, como dificuldade de respirar e anafilaxia.

Embora mais de 170 alimentos tenham sido reconhecidos como potencialmente alergênicos, uma pequena parcela entre eles tem sido responsabilizada pela maioria das reações ocorridas. Na infância, os alimentos mais responsabilizados pelas alergias alimentares são:

- Leite de vaca;
- Ovo;
- Trigo;
- Soja.

Vale destacar que novos alérgenos têm sido descritos, dentre eles o kiwi, o gergelim e a mandioca. A boa notícia é que, em geral, essas alergias



são transitórias e menos de 10% dos casos persistem até a vida adulta.

Outro ponto de atenção seria com relação aos aditivos alimentares, que são representados por antioxidantes, flavorizantes, corantes, conservantes ou espessantes (os “famosos antes”), que também podem desencadear reações alérgicas. Apesar de termos poucos relatos relacionados a eles, sempre deixo o alerta em relação consumo de alimentos ultraprocessados.

Entre os fatores de risco associados ao desenvolvimento de alergia alimentar na infância, destacam-se o histórico familiar de alergias (asma, rinite, alergia alimentar e dermatite atópica). Junto à genética, a interferência de fatores ambientais, como a nutrição e o ambiente intrauterino, também podem influenciar o sistema imunológico. A insuficiência de vitamina D, desmame e introdução alimentar precoce também aumentam a pre-

disposição às alergias alimentares. Embora não exista uma maneira garantida de prevenir alergias, algumas estratégias podem reduzir o risco. Deixo algumas listadas abaixo:

1 - Aproveitar a janela imunológica, que ocorre entre os 6 e 9 meses de vida do bebê, para introduzir gradualmente novos alimentos, entre eles os potenciais alergênicos, e observar qualquer reação é fundamental.

2 - Amamentar exclusivamente, se possível, durante os primeiros 6 meses de vida pode oferecer alguma proteção contra alergias alimentares.

O tratamento da alergia alimentar é baseado em muita informação. Uma vez estabelecido o diagnóstico de alergia alimentar, a única terapia comprovadamente eficaz é a exclusão dietética do alérgeno implicado nas manifestações clínicas. Geralmente, trata-se de uma tarefa bem difícil, visto que os antígenos mais envolvidos nas alergias estão amplamente presentes na culinária habitual, e não consumir esses alimentos fica ainda mais difícil quando a criança já se encontra em idade de frequentar escola e está na fase de socialização.

Os pacientes, seus responsáveis ou ambos devem ser educados e informados detalhadamente sobre como

garantir, de fato, a exclusão do alérgeno alimentar, evitar situações de risco (festas e restaurantes), reconhecer os sintomas e instituir o tratamento precoce de possíveis reações anafiláticas. Aqui, acrescento a importância de ler os rótulos dos alimentos para verificar a presença de alérgenos conhecidos e sempre manter diálogo com os locais que a criança frequenta, como escola e casa de familiares.

A identificação e exclusão do alérgeno é importante a fim de se manter uma alimentação adequada em qualidade e quantidade, evitando o uso de dietas desnecessárias e muito restritivas. Fazer a avaliação do estado nutricional da criança é prioridade para o planejamento e adequações da sua alimentação de acordo com suas necessidades e tipos de alimentos permitidos.

A alergia alimentar é séria e não é frescura! Portanto, ajude a combater a desinformação sobre o tema.

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](#)**



## COMO ESCOLHER O BERÇÁRIO PARA O BEBÊ?

O bebê nasceu. Quanta alegria para a família! Muitas vezes, o casal está experimentando a chegada do primeiro filho. A rotina da casa se modifica e o período de licença maternidade está se esgotando... É hora de tomar decisões e isso requer tempo, diálogo e pesquisa.

Enquanto muitas famílias contam com o apoio dos pais, irmãs, enfermeira ou de uma funcionária doméstica para auxiliar após o nascimento do bebê, outras famílias não têm essa rede de apoio. Existem, ainda, as que, por convicção, optam por colocar sua criança em uma escola. Nesse momento de decisão, como escolher o berçário ideal para o seu bebê?

A sociedade contemporânea espera que a educação tenha um compromisso com a infância e que as escolas garantam um processo educativo nesse novo cenário

em que estão inseridas. A BNCC (Base Nacional Comum Curricular), documento de caráter normativo, define o conjunto orgânico e progressivo de aprendizagens essenciais a todos os alunos da educação básica. Nela, estão compreendidos os berçários e creches, com o intuito de formalizar e assegurar, legalmente, etapas e modalidades, além dos direitos e aprendizagens das crianças.

### Qual a idade ideal para a criança ir para a escola?

Existem linhas de estudos e pesquisas de médicos pediatras com visões divergentes em relação à melhor idade para integrar o bebê ao mundo escolar. Uns sugerem após os dois anos de idade, outros após os três anos e muitos defendem que, quanto mais cedo, melhor. Isso porque, além dos estímulos promovidos pela instituição de ensino, é no contato com outros bebês que a criança vai adquirindo, com o tempo, resistência às doenças infantis. Por isso, muitas escolas recebem crianças a partir dos quatro meses de vida - desde que estejam com todas as vacinas correspondentes em dia.

Tomada a decisão, portanto, vários aspectos devem ser levados em consideração. Muitos pais se mostram inseguros, o que é completamente normal. E, para ajudar as famílias que estão enfrentando este processo, algumas dicas



poderão auxiliar na escolha:

- Em casa, o casal deve dialogar sobre o assunto para que se sintam seguros em relação à decisão a ser tomada;
- Ao visitar a escola, o casal deve listar os pontos que consideram importantes. O que é prioridade para sua família? Localização, segurança, proposta pedagógica, financeiro. Tudo deve ser considerado;
- Conheça todos os espaços, a rotina de alimentação, sono, banho e as experiências de estimulação;
- Busque referências – elas são como

bálsamo, tranquilizam e acalmam o coração;

- Questione sobre o que os bebês fazem no berçário, pois essas experiências com profissionais qualificados são os grandes diferenciais no desenvolvimento global dos bebês;
- A infraestrutura do berçário também deve ser avaliada: espaço para o soninho, banheiro, solário, local de estimulação, lactário e local para a amamentação;
- Algumas escolas também oferecem o serviço de alimentação, o que auxilia no planejamento de muitas famílias. Com um cardápio nutritivo e uma equipe de nutrição responsável por um programa alimentar, a instituição consegue desenvolver estratégias mais assertivas para o desenvolvimento integral da criança.

Por fim, lembre-se de que o bebê é como uma esponja: absorve cheiros, percebe cores e sons, imita gestos e reconhece pessoas com as quais convive. Nas relações, no aconchego dos que cuidam, no coletivo, os bebês assimilam as esperanças, ampliam a linguagem, desenvolvem a fala e são incentivados a conviver em ambientes diversos, ricos em materialidades.

***Maria Claret Lamounier Elias***  
***Diretora Pedagógica***  
***Escola Bilboquê***



# O QUE A MATERNIDADE TROUXE PARA A SUA VIDA?

*Por Michelle Moreira*

Olá, pessoal! Hoje resolvi trazer para reflexão uma pergunta que já norteou vários dos meus momentos de pausa. Quando me senti em meio a um furacão de emoções e senti que a solidão era minha única companheira diária, fui buscar algo que pudesse ser colo. Estar em grupo com outras mães foi um enorme acalento para mim.

Primeiro, porque ouvir outras mulheres partilhando com lágrimas e sorrisos o verdadeiro retrato da maternidade, me fez ver que eu não estava sozinha. Estávamos todas ali, juntas, tentando reorganizar a vida e buscando um norte.

Muitas vezes, não temos a oportunidade de parar e pedir o colete salva-vidas ou o bote de resgate. Estamos tão submersas na rotina incessante do dia a dia que nos sentimos as pró-

prias salvadoras de tudo e de todos. Ninguém é capaz de olhar para aquela mulher além da mãe. Todos, envolvidos em suas demandas diárias, são incapazes de perceber que aquela criatura, responsável por nutrir com afinho e tanto afeto, precisa de pausa. Pausa na sua extensão e na potência máxima do seu significado. P.A.U.S.A!

Quando a maternidade chega em nossas vidas, devemos dar adeus a vida antes dela. Não precisamos renunciar a quem somos, mas iniciaremos uma jornada que nos ensinará, quer queiramos ou não, estabelecer limites, inclusive os NOSSOS limites.

Iniciaremos um mergulho profundo e denso em nós mesmas. Nessa jornada, vários sentimentos, dúvidas e incertezas virão à tona. Mas a pergunta

de 1 milhão de dólares é: ***“estarei eu preparada para esse momento tão profundo? Conseguirei ter fôlego para chegar ao fundo e voltar para respirar?”***.

Sugiro agora que você pare por um minuto, respire profundamente e observe o que primeiro vem a sua mente. Qualquer palavra ou sentimento será válido. Após essa leitura, faço uma nova sugestão, comece a observar o que a maternidade trouxe para sua vida! Para a minha trouxe autoconhecimento, pessoas especiais, mulheres potentes, almas conectadas mesmo que distantes. Trouxe carinho, trouxe sentido, trouxe momentos eternizados em fotos, em lágrimas e em lembranças. Trouxe colo e amor. Trouxe verdades.

Esse caminho me trouxe até aqui. E para você, o que a maternidade te trouxe?

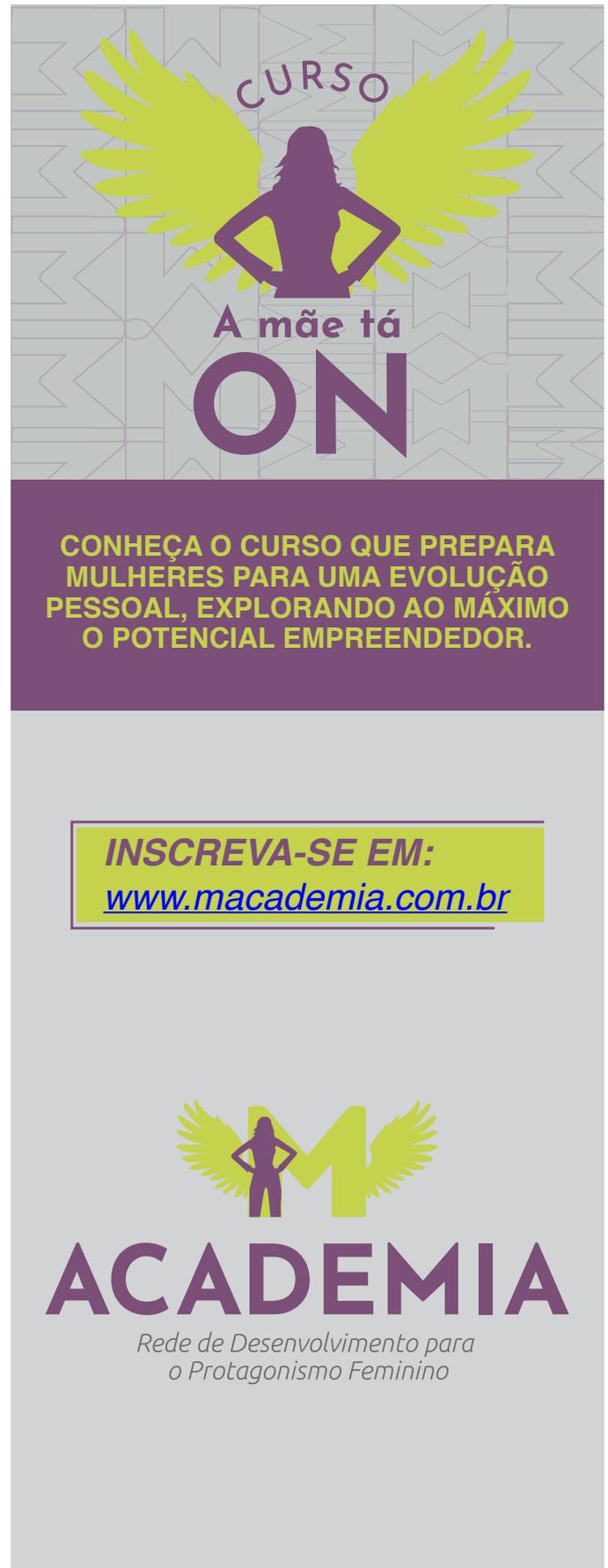
### **Michelle Moreira**

***Pediatra pelo Hospital Municipal Odilon Behrens. Intensivista Pediátrica pelo Grupo Neocenter. Neonatologista com título pela Sociedade Brasileira de Pediatria.***

***Educadora Parental pela Escola da Educação Positiva.***

***Mãe de dois.***

***Prepara mães para se sentirem seguras na chegada do seu filho.***



**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](http://www.macademia.com.br)

**ACADEMIA**  
Rede de Desenvolvimento para o Protagonismo Feminino



# MÃES DE SUCESSO

*Conheça a história de seis mulheres inspiradoras e que são destaque em suas áreas de atuação.*

*Em homenagem ao mês da mulher, a Revista Mommys reúne em sua 43ª edição a história de seis mulheres e mães que se destacam em suas áreas de atuação e impulsionam o protagonismo feminino em diferentes segmentos, ajudando a transformar não somente o seu entorno, como a sociedade como um todo. Confira a seguir a história inspiradora de cada uma delas.*



## MÃE EXECUTIVA

Mariane Hosken, Gerente Nacional de Especialidades, Vacinas e Acesso

***MARIANE HOSKEN**, 45 anos, é pós-graduada em Comunicação e Marketing pela UniBH, possui MBA em Marketing Farmacêutico pela ESPM. É esposa do Thiago, mãe do Theo, amante de praia, viagens, fotografia, belas mesas e amigos reunidos. Se considera uma mineira feliz!*

Mariane Hosken iniciou sua carreira aos 18 anos e, logo em seguida, ingressou na indústria farmacêutica como estagiária. Se tornar gestora foi o caminho encontrado por ela para viver seu propósito de fazer diferença na vida das pessoas. Porém, vários foram os desafios enfrentados na realização desse propósito e para equilibrar sua vida profissional com a maternidade.

Ela destaca que demorou um tempo para perceber que era sim possível conciliar uma carreira de sucesso com a maternidade e que a culpa, os julgamentos e a sobrecarga mental foram grandes obstáculos enfrentados até encontrar o equilíbrio necessário. “Engravidei do Theo em um intercâmbio financiado pela empresa, fui promovida grávida, pedi demissão quando ele tinha 3 anos para ser mais presente, mas acabei sendo menos presente do

que antes. Voltei para o mercado de trabalho um ano depois e percebi que era possível ser verdadeiramente presente e participativa na vida do meu filho tendo uma carreira de sucesso. Só aí tive segurança para ser a mãe que eu poderia ser”.

Exemplo disso, é como ela lida com seu dia a dia. “Hoje em dia, no meu trabalho, minha rotina é não ter rotina. Viajo quase toda semana e, apesar disso, cuido de todo andamento da casa e até mesmo da rotina escolar do meu filho. Faço compras online, alinho tarefas por WhatsApp, estudo pelo FaceTime e assim seguimos. Viva a tecnologia! Final de semana é 100% família e amigos”, conta Mariane.

Ela completa que um dos grandes divisores de água em sua carreira foi conseguir acreditar no seu real valor



de mercado e saber trabalhar isso de forma assertiva. “Essa segurança só veio após muito investimento de tempo em estudo e trabalho”.

Com base em sua experiência, Mariane Hosken deixa a seguinte dica para mulheres que estão em busca desse equilíbrio: “invista em autoconhecimento para que o controle emocional

seja algo constante em sua vida. Além disso, capacitação técnica é importante, mas é o capital político e relacional que te leva para outros patamares. Portanto, faça network! Também tenha clareza do quanto você está disposta a investir nesse projeto e saiba o que esperar desse caminho sem expectativas românticas, mas sim realistas”.

Por fim, ela ressalta: “sermos mulheres e únicas nos permite ter papéis maravilhosos na sociedade, mas é preciso ter sabedoria para saber exercê-los no local e momento correto. Nenhum filho quer passar o final de semana com a gestora de negócios, assim como nenhuma empresa quer trabalhar prioritariamente com a mãe do Theo, por exemplo. Portanto, não importa o caminho que você escolha, o importante é se sentir confortável e realizada! Nunca abra mão de ser você mesma!”.



## MÃE EMPREENDEDORA

Vívian Deus, CEO do Grupo Joanhina

*VÍVIAN DEUS, 48 anos, é bióloga, futura palestrante, mãe da Carolina e da Camila, esposa do Ângelo, e CEO do Grupo Joanhina, que possui hoje mais de 60 franquias espalhadas por todo Brasil e já visa novos horizontes.*

Antes de se tornar empreendedora, Vívian foi caixa de supermercado, vendedora, sacoleira, atendente de telemarketing e recepcionista, até se formar em biologia e se tornar professora. Ela lecionou durante 10 anos, mas, embora estivesse feliz com sua profissão, seu salário não era suficiente. Foi aí que ela começou a procurar alternativas para complementar a renda da família.

Antes de abrir seu brechó, Vivian tentou empreender em outras áreas, mas nenhuma de suas tentativas foi satisfatória para aumentar a renda familiar de fato. Foi quando ela conheceu um brechó e, após 6 meses frequentando o local, decidiu abrir sua própria loja. “O que me levou a criar o brechó foi minha inquietude. A minha vontade de dar mais conforto à minha família. Nessa época, estávamos com aluguel atrasado, correndo risco de sermos despejados e mesmo meu marido trabalhando muito e eu em três turnos, a gente ainda não conseguia ter uma vida tranquila. Tudo isso me motivou a buscar alternativas para complementar a nossa renda. E, após várias tentativas, recebi um recado de Deus dizendo que o brechó seria o negócio certo para mim e que ele iria transformar a minha vida. Depois disso, tive a certeza de que esse era o melhor caminho para mim e resolvi arriscar”, diz Vívian.

Em dezembro de 2012, nasceu o Joa-ninha Brechó Infantil. O negócio, que surgiu em uma loja de bairro compartilhada e com dinheiro emprestado do marido, hoje possui mais de 60 franquias por todo Brasil e fatura cerca de 30 milhões por ano.

Apesar dos números de hoje, a empresária lembra que foi bem difícil no início, mas que sua certeza de que o negócio era promissor a fez persistir. “Desde que percebi que Deus tinha um propósito para mim, desistir nunca foi uma opção. Porém, quando ninguém apareceu na inauguração, percebi que precisava inovar. Foi aí que criei uma página no Facebook e compartilhei com várias pessoas. Através das redes sociais, fui ganhando mais e mais clientes, que começaram a frequentar minha loja e meu negócio foi crescendo cada vez mais. Até que em 2019, resolvi franquiar o Joa-ninha e expandir para todo Brasil”, conta Vívian.

Um grande desafio enfrentado desde sua inauguração foi a pandemia. Porém, ela relembra orgulhosa que nenhuma loja foi fechada no período por conta da pandemia em si e que, mais uma vez, a busca frequente por se reinventar e o investimento nas vendas online trouxeram um bom retorno para o grupo.

Para aquelas que estão iniciando um

empreendimento, a empreendedora ressalta que é necessário ser ousada, ter amor pelo seu negócio e, principalmente, pensar em algo que vá solucionar um determinado problema das pessoas. E Vívian Deus completa: “sempre busque dentro de você as respostas para tudo. Se conecte com você mesma para escutar os recados de Deus”.



## MÃE ARTISTA

Maria Amélia Silva, cantora, sócia e fundadora da banda Chevette Hatch

*MARIA AMÉLIA SILVA, para os íntimos Mamélia, é mãe do Miguel, madrasta da Vivian e esposa do André. Formada em Artes Cênicas pela UFMG, sempre teve a arte presente em sua vida e há 19 anos a música se tornou sua profissão.*

Maria Amélia sempre teve a arte presente em sua vida, seja através da dança, da música ou do teatro. Desde muito nova, sabia que esse era seu destino, por isso se dedicou muito aos estudos, equilibrando prática e teoria. Mas foi a música que falou mais alto em seu coração e, já em 2003, ela começou a cantar MPB em barzinhos da capital mineira. Pouco tempo depois, fez parte de uma banda de baile chamada Prêt à Porter e, em 2005, fundou

a banda Chevette Hatch. “Com o intuito de resgatar as músicas, a alegria e a irreverência dos Anos 80, eu e mais 5 amigos músicos fundamos a Banda Chevette Hatch. E aqui estamos há quase 19 anos!”, conta a cantora.

No entanto, Maria Amélia diz que, apesar do incentivo e apoio de sua família, o preconceito com a classe artística ainda é uma realidade presente em seu dia a dia. “Sempre tive



que lidar com o preconceito em minha carreira. Muitas pessoas não veem a música como um trabalho sério e sim um hobby, uma diversão. Mas não é! Além disso, tive que batalhar dobrado para conquistar meu espaço no meio e me impor como profissional. Fora o preconceito por ser a única mulher numa banda de homens”, ela ressalta.

Outro grande desafio, é conciliar sua

rotina com a maternidade. “Minha rotina sempre foi meio “na contramão”, pois trabalho à noite e principalmente nos finais de semana. Quando Miguel nasceu, não foi fácil, principalmente no início. Lembro que eu o amamentava e o fazia dormir, me arrumava e corria para o show. Cantava e voltava correndo pra casa e, logo que chegava, ele acordava querendo mamar de novo! Meu marido sempre me apoiou, mas nessa fase a demanda da mãe é muito grande. Mas com o tempo, tudo foi se ajeitando e hoje a rotina já está bem estabelecida”.

Para quem deseja seguir uma carreira artística, Maria Amélia diz que é imprescindível encontrar o seu diferencial, estudar para se preparar tanto na teoria, quanto na prática e ter prazer em exercer sua arte genuinamente. “Isso faz tudo valer a pena”, afirma a cantora.



## MÃE EM TEMPO INTEGRAL

Emanuella Fraga

***MANU FRAGA** se formou em Administração de Empresas e Educação Física, mas acabou se enveredando pelo universo da confeitaria, que sempre foi uma paixão, até se tornar mãe do Vítor e da Luiza. Casada com seu grande amor, hoje ela dedica seu tempo a cuidar da rotina de sua família de forma integral!*

Manu Fraga sempre sonhou em ser mãe, mas a maternidade chegou de forma apressada e sem planejamento em sua vida, trazendo consigo várias dúvidas. Naquela época, ela tinha acabado de sair do seu emprego para empreender no ramo da confeitaria e a notícia de sua gravidez a pegou de surpresa, fazendo-a questionar como seria conciliar sua rotina de confeitaria com a maternidade. Quando seu filho nasceu, resolveu tentar, porém, descobriu na prática que, para ela, aquela dinâmica não funcionaria. “Na época não era tão ok financeiramente eu ficar sem trabalhar. Mas graças a Deus, por aqui eu e meu marido buscamos ver o que nos faria mais felizes e correr atrás de soluções a partir daí. Lembro como se fosse hoje a gente pontuando os prós e contras dessa decisão e meu esposo falando: vou te apoiar em QUALQUER escolha que você fizer. E quer privilégio maior do que ter esse tipo de parceria e de oportunidade na vida?”, relembra Manu.

Ela diz que não foi uma decisão fácil, pois renunciou de seu dom, enfrentou preconceitos e se viu insegura em diversos momentos. Porém, hoje, ela consegue enxergar que essa foi a melhor escolha para a sua família. “Em meio a uma sociedade que nos pressiona o tempo todo por independência financeira e foco na carreira, confesso que me senti por muitas vezes insegura,

com medo e inferior. Mas hoje em dia, quando ouço o feedback de pessoas envolvidas no dia a dia dos meus filhos falando sobre como eles são felizes, seguros, estáveis e bem resolvidos, me vem a certeza de que escolhi o melhor para nós. Sei que para muitos pareço antiquada e ultrapassada. Mas, por outro lado, me sinto muito corajosa e revolucionária. A grande verdade é que cada uma de nós sabe onde o sapato aperta e errado é apenas não se conhecer e não ouvir o que seu coração pede”, ressalta.

Dentre os maiores desafios da maternidade integral, Manu destaca a paciência e o tempo de qualidade como pontos de atenção. “Um grande desafio de ser mãe em tempo integral é que a gente acaba sendo menos paciente, já que temos que lidar muito mais tempo por dia com as demandas dos nossos filhos. É simplesmente impossível manter um clima sempre leve e ter disposição o dia inteiro em meio a tantas demandas. Então, é preciso estar atenta para que o tempo com os filhos seja de qualidade e não apenas tempo de se fazer cumprir as tarefas da rotina!”, completa.

Manu afirma que ser mãe é um de seus maiores projetos e, em meio as dores e as delícias da maternidade integral, segue aprendendo e evoluindo diariamente. “É exaustivo, corrido, uma lou-

cura, mas cheio de desafios, descobertas, gargalhadas e trocas! Me sinto evoluindo e aprendendo todo dia, me sinto derrapando e errando todo dia também, mas tenho a certeza de que daqui uns anos, essas serão as melhores lembranças da minha vida!”

Para quem, assim como a Manu, pretende se dedicar integralmente à maternidade, ela deixa as seguintes dicas:

- Analise os prós e contras de cada alternativa;
- Tenha certeza de que você e seu parceiro estão alinhados na decisão, para

não correr o risco de você se sentir desconfortável depois;

- Ouça o seu coração e seu desejo sem interferência do mundo lá fora;
- Lembre-se de alguns clichês que valem muito nessa hora: “cada escolha é uma renúncia”, fato! Qual renúncia te doeria mais? “Não existe decisão certa ou errada, existe o certo para você”; “Nada é tão definitivo que não possa ser mudado”. E, por último, mas talvez o mais importante: “Deus sempre provê para quem entrega em Suas mãos seus sonhos e propósitos”. Eu te desejo clareza e uma feliz tomada de decisão!



## MÃE SOLO

Márcia Casagrande, empresária e mãe solo

*MÁRCIA CASAGRANDE, 45 anos, é administradora de empresa e mãe solo de três crianças, sendo duas delas especiais.*

Márcia Casagrande sempre teve o desejo de ser mãe. Aos 23 anos, engravidou de sua primeira filha, a Manu, mas em decorrência de uma nefrite, que a levou para o CTI, teve um

aborto. Após 2 anos, nasceu seu filho Pedro, hoje com 16 anos, e três anos depois, a Marcela, hoje com 13 anos, que nasceu com paralisia cerebral e holoprocefalia (má formação da face e



do sistema nervoso). Nesta época, ela se separou de seu marido e descobriu que seu filho mais velho, que até então nunca tinha apresentado nenhum sintoma, tinha uma doença genética rara incapacitante, a Distrofia Muscular de Duchene, que causa degeneração progressiva dos músculos e não tem cura.

Diante dessa nova realidade, Márcia conta que teve que sair do emprego para cuidar dos filhos, mas a pensão dada por seu ex-marido não era suficiente para arcar com todos os tratamentos e foi necessário se reinventar e empreender. “Sempre tentei levar nossa vida normalmente, conciliando os tratamentos com o lazer. E, apesar de toda dificuldade que passamos,

sempre fomos muito felizes”, afirma.

Em 2019, ela teve um novo relacionamento e, após se separar, descobriu uma nova gravidez. Seu filho Arthur nasceu em março de 2020, logo após o início da pandemia, e Márcia lembra que foi um período bastante difícil na vida de sua família. “Nessa época, eu não conseguia sair para trabalhar, tinha duas crianças acamadas e um bebê em casa e, infelizmente, não podia contar com a ajuda de ninguém. Foi aí que uma amiga me deu a ideia de contar minha história nas redes sociais. E, graças a Deus, a partir disso, consegui a ajuda necessária para dar uma vida melhor para meus filhos e arcar com todos os medicamentos e tratamentos”, conta.

Hoje, Márcia mantém seus empreendimentos de doces e salgados para festas, cestas de café da manhã, marmittas fitness e, recentemente, inaugurou uma casa de eventos no bairro bandeirantes. A partir de seu trabalho e das doações que recebe, consegue custear um plano de saúde para sua família e conquistou recentemente na justiça, o direito ao *home care* para auxiliar nos cuidados de Pedro e Marcela.

Apesar de toda dificuldade enfrentada durante esses anos na criação de seus três filhos, Márcia afirma que Pedro, Marcela e Arthur são verda-

deiras bençãos em sua vida e que a ensinaram diversas lições. Com base em sua vivência, ela deixa o seguinte recado para todas as mães: “seja feliz com aquilo que você tem. Diante de qualquer dificuldade, não desista e não espere a solução cair no seu colo.

Vá em busca do que é melhor para você e seus filhos”, finaliza.

**Para doações, acesse: [@irmaos\\_casagrande](#) e saiba como ajudar.**



## MÃE INFLUENCIADORA

Natalia Vasconcelos, criadora de conteúdo digital

***NATALIA VASCONCELOS** é mãe, arquiteta, Diretora de negócios da A. de Arte, maratonista e criadora de conteúdo digital.*

Natalia Vasconcelos sempre foi apaixonada por arte, design, escrita e o mundo do bem-estar. Ela se formou em arquitetura, mas a escrita e a fotografia sempre estiveram presentes em sua vida. Começou a correr aos 15 anos de idade, aos 19 fez a sua primeira maratona e, como forma de compartilhar dicas e informações sobre esse universo, resolveu criar seu Instagram despretensiosamente.

A partir daí, foi ganhando seguidores e sua grande virada de chave profissional aconteceu quando começou a

receber presentes e a ser convidada para diversos eventos. Após um período dedicando seu tempo e energia a essas propostas, percebeu que era necessário rentabilizar e profissionalizar seu perfil. Hoje em dia, ele possui mais de 65 mil seguidores e divide seu tempo entre a maternidade, sua loja e a criação de conteúdo.

Para ela, um dos maiores desafios enfrentados em sua carreira como criadora de conteúdo digital foi construir uma comunidade e um caminho de credibilidade. “Em um meio que é tão

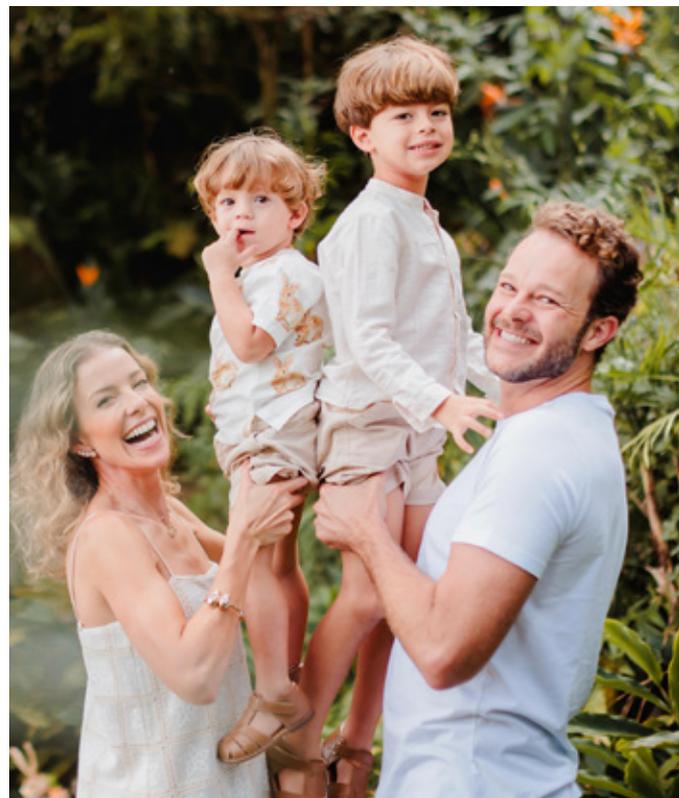


corrompido, construir a sua verdade e passar isso para o seu público, mostrando que tudo que você divulga, você realmente acredita, leva tempo e dedicação. Mas embora esse tenha sido um grande desafio, é um dos meus maiores valores e é algo que não abro mão”, enfatiza Natalia.

Outro ponto crítico levantado por ela é o tempo de dedicação. “Hoje, as pessoas já têm uma maior ciência da seriedade e responsabilidade exercida por uma influenciadora digital, mas é um trabalho que acontece pratica-

mente 24 horas por dia. O tempo todo tem mensagem chegando, pessoas cobrando um retorno. Fora a estratégia de planejamento dos conteúdos. Então, se você não souber o limite, o processo te consome. Por isso, é essencial saber administrar tudo isso”, ressalta.

E Natalia Vasconcelos finaliza com a seguinte reflexão: “esse é um tipo de trabalho que a gente não escolhe, mas que escolhe a gente. Por esse motivo, o conteúdo ali produzido precisa ser autêntico, leve e representar a sua real visão de mundo. Precisa ter essência. Porque as marcas vão buscar o seu diferencial, a sua maneira de fazer determinada coisa. E é isso que vai fazer toda a diferença nesse meio”.



## 21 DE MARÇO DIA INTERNACIONAL DA SÍNDROME DE DOWN



# CAMINHADA DA FAMÍLIA

DATA: 28-01-24. Local: Pista de Atletismo da Academia da PMMG.

Fotos: Pupila Albus e Fotos / Seven Photo por Pri Cossenzo

Veja todas as fotos em: [www.portalmommys.com.br](http://www.portalmommys.com.br)



# MNO À FANTASIA

DATA: 09-02-24. Local: Rust Music Bar. Fotos: Sheyla Pinheiro

Veja todas as fotos em: [www.portalmommys.com.br](http://www.portalmommys.com.br)



# V EME - ENCONTRO DE MOMMYS EMPREENDEDORAS

DATA: 30-03-24 Local: Sebrae. Fotos: Sheyla Pinheiro  
Veja todas as fotos em: [www.portalmommys.com.br](http://www.portalmommys.com.br)





## FILMES DIVERTIDOS E LEVES

Lan Apolinário

Oie Mommys, olha eu aqui de novo. Para quem ainda não me conhece, 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. Estamos também no Instagram, sempre levando dicas de filmes e séries para vocês.

E para começar o ano com o pé direito, quero trazer recomendações de filmes divertidos e leves.



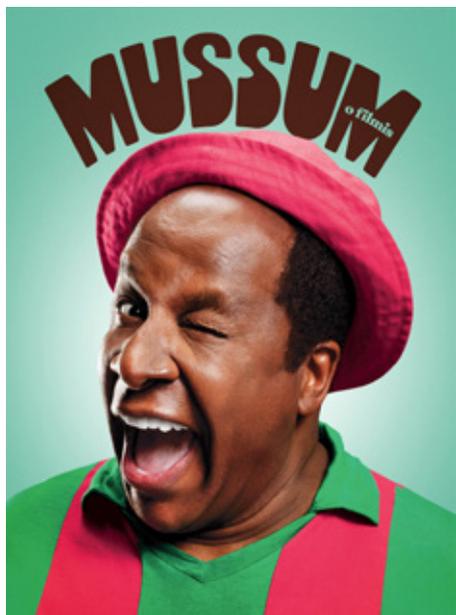
Inicialmente, quero dar a dica de um documentário incrível que acabou de ser lançado: “We are the world”, da Netflix, que sem dúvida marcou uma geração e claro que aqui em casa não foi diferente.

Foi fascinante e emocionante ver a criação daquela música que eu ouvia na vitrola por várias vezes! Ícones como Michael Jackson, Steve Wonder, Cyndi Lauper, Lionel Richie, Quincy Jones, Tina Turner, Bruce Springsteen, Diana Ross, Ray Charles, Bob Dylan, dentre outros, se reuniram para gravar os versos imortalizados em prol do combate à fome na África.

“We Are The World” (em português: “Nós somos o mundo”) é uma canção composta por Michael Jackson e Lionel Richie, gravada em 28 de janeiro de 1985 por 46 cantores norte-americanos, no projeto *USA for Africa*, que tinha como objetivo arrecadar fundos para o combate à fome e às doenças

no continente africano, inspirados pelo festival *Live Aid*. Não é incrível?

Assistam, porque é muito interessante. Aposto que muitas mommys já ouviram essa música inúmeras vezes (rs).



A outra é de um filme superlegal: “Mussun, Um Filme do Cacildis!”, disponível no Prime Video. O filme conta a história de Antônio Carlos Bernardes Gomes, conhecido como Mussum, desde sua infância até se tornar um dos maiores ícones do humor brasileiro, mostrando detalhes de sua vida pessoal, bem como de sua trajetória como músico, sua entrada no mundo do humor e seu sucesso como membro de “Os Trapalhões”.

A obra foi dirigida por Susanna Lira e conta com a participação de vários atores interpretando diferentes fases

da vida de Mussum. Ela oferece uma homenagem ao legado do comediante e apresenta uma visão mais profunda de sua personalidade e contribuições para a cultura brasileira.

Se você é fã de Mussum e está interessado em aprender mais sobre sua vida e carreira, “Mussum, Um Filme do Cacildis!” pode ser uma opção interessante para assistir.

Convido todas as Mommys a participarem da nossa comunidade no Facebook e no Instagram. Para sugestões, críticas e ou parcerias, enviem e-mail para [lanapolinario@gmail.com](mailto:lanapolinario@gmail.com).



**Lan Apolinário**

amante de filmes e séries e responsável pelo grupo NDFS - Nossa Dicas de Filmes e Séries.



## AMOR E LIMITES: A BASE PARA ADOLESCENTES FELIZES

por Renata Lott e Roberta Senna

Em meio à turbulência da adolescência, em que cada dia traz uma nova descoberta e cada descoberta traz um novo desafio, reside a oportunidade de moldar futuros adultos emocionalmente saudáveis. Neste período de transição, os ensinamentos de “O Mundo de Sofia”, de Jostein Gaarder, e “O Cérebro Adolescente”, de Francis E. Jensen, lançam luz sobre a complexidade do desenvolvimento juvenil, destacando a importância crucial de guiar os jovens com compreensão e limites amorosos.

A adolescência é um capítulo fascinante na jornada humana, um momento em que os jovens, como Sofia, buscam compreender seu lugar no mundo. Entretanto, o desenvolvimento incompleto do córtex pré-frontal, como elucidado por Jensen, torna os adolescentes particularmente vulneráveis a decisões impulsivas, sublinhando a necessidade de uma bússola moral fornecida por pais e educadores. Aqui, a máxima de que “limite é demonstração de amor” ressoa profundamente,

sugerindo que estabelecer limites é menos sobre restringir e mais sobre equipar os jovens para a vida que os aguarda.

Nesse contexto, surge a diferença sutil, porém significativa, entre limites e autoritarismo. O primeiro atua como um contorno seguro dentro do qual os adolescentes podem explorar, falhar e aprender, enquanto o segundo pode reprimir o crescimento e a expressão individual. A arte de estabelecer limites reside na capacidade de guiar sem sufocar, oferecendo segurança sem impedir a autonomia. Afinal, como dizemos sempre, “a vida só acontece daqui pra frente”, e é nosso dever assegurar que nossos jovens estejam preparados para encará-la com resiliência e sabedoria.

Para pais e mães de adolescentes, o desafio é duplo: compreender a tempestade hormonal e neurológica que define esta fase e, ao mesmo tempo, oferecer um porto seguro de amor, limites e orientação. Este é um convite à

**“A adolescência é um capítulo fascinante na jornada humana, um momento em que os jovens buscam compreender seu lugar no mundo. Entretanto (...) são particularmente vulneráveis a decisões impulsivas, sublinhando a necessidade de uma bússola moral fornecida por pais e educadores.”**



reflexão sobre como podemos apoiar melhor o desenvolvimento emocional de nossos adolescentes, reconhecendo a importância dessa fase para uma vida adulta equilibrada.

Portanto, enquanto navegamos por esta jornada complexa com nossos filhos adolescentes, que possamos lembrar que cada limite estabelecido com amor é um passo em direção à sua autonomia e bem-estar emocional. Que possamos ser os contornos seguros dentro dos quais eles podem se aventurar, aprender e crescer. E, ao fazermos isso, estaremos não apenas preparando-os para os desafios do amanhã, mas também honrando o potencial ilimitado que cada jovem carrega dentro de si.

A reflexão que deixo para você, mãe ou pai, é esta: como podemos equilibrar amor e limites de forma a promover a saúde emocional de nossos adolescentes, preparando-os não apenas para enfrentar o mundo como ele é, mas também para melhorá-lo com sua presença única?

### **Renata Lott e Roberta Senna**

**Psicólogas, especialistas em ajudar adolescentes a vivenciarem suas novas descobertas, através do processo de autoconhecimento e desenvolvimento emocional. Auxiliando-os também a desenvolver novas habilidades para lidar com o ambiente ao seu redor. Orientação de pais. Atendimento online. Instagram: @renatalott.psi e @robertasennapsi.**



## MOMMYS QUE INSPIRAM

O Mommys deu início a um novo projeto: Mommys que inspiram. A ideia nasceu do desejo de Mariana Bicalho, fundadora do Mommys, de dar mais visibilidade às histórias inspiradoras de várias mulheres e mães que acompanha por meio de sua comunidade do Facebook.

Desde fevereiro deste ano, ela realiza lives no perfil do Instagram do Portal Mommys (@portalmommys) e, através

de um bate-papo descontraído com mulheres inspiradoras, compartilha suas histórias de superação e de conquista. “O grande objetivo desse projeto é fazer do nosso Instagram um grande acervo, uma coleção de histórias inspiradoras”, comenta Mariana Bicalho, orgulhosa.

As lives acontecem quinzenalmente às segundas-feiras, às 19:30h. Acompanhem!



## FERNANDA KUBITSCHKE

**FAMÍLIA É:** meu bem mais precioso, meu alicerce, minha motivação, meu porto, meu descanso.

**AMIGOS SÃO:** irmãos de vida. Pessoas que chegam e que ficam para compartilhar os desafios e as alegrias.

**DEFEITOS:** controladora, muito analítica, desconfiada, crítica, principalmente comigo mesma.

**QUALIDADES:** centrada, leal, sensível, dedicada, proativa, organizada.

**NUNCA VOU ESQUECER:** o dia do meu casamento, o dia em que meu filho nasceu e o dia que recebi a notícia que meu transplante de medula óssea deu certo! E nunca me esquecerei das pessoas que elevam minha vida.

**ADORO IR:** viagens e restaurantes.

**PARA FICAR MAIS BELA:** ultimamente, tem sido cuidar do crescimento do meu cabelo pós transplante. Além de não sair sem uma make básica.

**COMERIA TODOS OS DIAS:** chocolate.

**NÃO FALTA NA BOLSA:** batom, álcool em gel e uma oração de proteção.

**SER MOMMY É:** ser mãe é um sonho realizado, meu maior projeto de vida. O projeto que mais faço questão que dê certo, mesmo ciente que perfeição não existe. É ter um desejo de acompanhar meu filho o maior tempo que Deus me permitir. E fazer parte da comunidade “Mommys” é encontrar acalento no colo de outras mães.

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

Que tal uma leitura leve e agradável  
sobre o universo materno e infantil?

REVISTA



A cada bimestre uma nova edição, com  
conteúdo feito de mommys para mommys.

Acesse todas as edições:

[www.portalmommys.com.br/revista-mommys](http://www.portalmommys.com.br/revista-mommys)

Acompanhe-nos nas redes sociais:

Facebook: [@portalmommys](https://www.facebook.com/portalmommys) | Instagram: [@portalmommys](https://www.instagram.com/portalmommys)

Para dúvidas ou sugestões, fale com a gente:

[mommys@portalmommys.com.br](mailto:mommys@portalmommys.com.br)