

Hype

MAIO
2021
Nº 66



UMA RELAÇÃO HUMANIZADA

Mãe, amor incondicional

A ancestralidade nos conecta às nossa raízes e à nossa linhagem materna. É através de nossas mães que aprendemos a nos olhar em espelho, sempre. E é através deste espelho que buscamos nos tornar mães melhores, conectadas aos sentimentos e emoções de nossos filhos, instrutoras de um mundo mais humano, menos egóico, com a generosidade e compaixão por todos.

Apesar de tanta tecnologia, essa ligação entre mãe e filho não muda. O que nos transforma, hoje, é a possibilidade de usar todos os meios científicos para garantir a saúde de mãe e bebê, e até mesmo garantir nossa fertilidade após os 40 anos. Porém, em relação aos sentimentos, caminhos pari-passu com os mitos e arquétipos ancestrais e aspectos que Freud soube tão bem colocar.

Para consagrar esta natureza, diríamos que a relação que começa bem antes do parto, que pode ser humanizado, menos traumático, transformando o medo e a incerteza em um momento de alegria, aconchego e acolhimento.

Quem já passou por isso sabe. Não há felicidade maior do que escutar o primeiro choro de um filho. E é este amor incondicional que nos segue pela jornada adentro - sem jamais esquecer daquele momento único, de tanta aproximação e afeto.

Sejam bem-vindas ao universo maternal!




EXPEDIENTE – DEZEMBRO/2020

Diretora presidente

Sueli N. F. Muzaiel

Diretor vice-presidente

Tobias Muzaiel Junior

Editora-chefe

Ariadne Gattolini – MTB-SP 23649

Edição de Arte

SMANTOVA Produções Gráficas

Publicidade

Depto. Comercial (11) 2136-6001
comercial@jj.com.br / www.jj.com.br

Théo Conceição (11) 95057-4263

Hype é uma publicação do Jornal de Jundiaí Regional (Lauda Editora, Consultorias e Comunicações Ltda)
ECO PRIME - Av. Olívio Roncoleta, 465 - Vila Hortolândia - Jundiaí/SP - Cep 13214-306

Quem ama, cuida!

E contrata Unimed Jundiaí.

Demonstre seu carinho pela pessoa que sempre cuidou de você. A hora de retribuir esse cuidado é agora.



Carências super reduzidas!

DESCONTOS

DE ATÉ 15%*



Produto Individual, Familiar e Empresarial (de 1 a 110 vidas) com descontos imperdíveis somente no mês de maio.

Contrate agora

11 4583-1040

vendas@unimedjundiai.com.br



ANS nº 30.326-7

*Descontos variam de acordo com o produto escolhido, chegando a 15% no contrato Pessoa Física/Familiar de 4 pessoas ou mais. Para plano empresarial, o desconto pode variar de acordo com as condições contratuais.

Promoção válida para contratos fechados entre 5 e 16 de maio de 2021.

unimedjundiai.com.br

Siga-nos:    

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



25 MÚSICA

As roqueiras não adiam maternidade e unem profissionalismo à rotina com filhos

FOTOS: ARQUIVO PESSOAL



48 TURISMO

Jalapão é roteiro de aventura, mas com hospitalidade garantida



44 GASTRÔ

Cinema combina com receitas superespeciais e fáceis para as mães



14 SUPER-HEROÍNAS

Mães contam como é ter um filho com deficiência e amor

12 FERTILIZAÇÃO

Sem medo de adiar a gravidez, mães recorrem a congelamento de óvulos





O poder materno dentro de cada um

Já falei em outras ocasiões sobre a polaridade Yin e a sua característica mais marcante de agregar, estruturar, construir a ideia que a princípio está sob forma de um campo energético, trazendo-a para o plano físico, para o material e o palpável.

Esse processo é inerente a todos os seres vivos, ocorrendo do nível celular até o mais elaborado nível do organismo e por isso todos nós experimentamos essa potencialidade.

Talvez a expressão máxima dessa energia seja a função de mãe, imagem essa que todos também carregamos conosco, seja porque viemos ao mundo pelo ventre de uma delas ou porque alguns têm o privilégio de exercer esse papel.

Todos têm, portanto, dentro de si, a referência energética desse poder materno que por algum tempo é vital para a sobrevivência sendo a parte mais Yin do arranjo familiar, a parte que nutre e acolhe. Outros, além dessa referência, irão se tornar a figura que representa esse poder para outros seres que virão em sua

prole, ou seja, se tornarão mães.

A presença dessa energia nos acompanha ao longo de toda a nossa vida, mas por vezes tenho observado alguns indivíduos tentando prolongar o convívio físico dessa ligação permanentemente, desejo esse proveniente de ambas as partes.

São os filhos que procuram ligar-se emocionalmente e algumas vezes abusivamente à sua casa natal, sempre procurando o resguardo materno para os desafios da vida, que lhes são pessoais e intransferíveis.

Da mesma forma vejo mães que são condescendentes com os filhos fazendo tal abuso sobre sua própria liberdade por vezes até obtendo ganhos secundários de mantê-los sempre juntos a ela, criando uma dependência emocional e existencial para ambos.

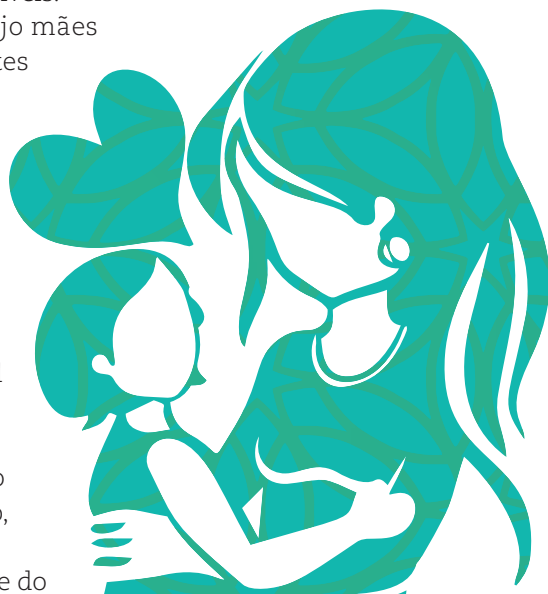
Segundo a sabedoria do TAO sobre a interação de masculino e feminino, no grau máximo de nutrição surge a semente do YANG, que é o ativo, o novo,

indicando que o filho, antes um com a mãe, desprende-se para uma nova vida.

Sabedoria maternal é encontrar o momento para dar continuidade à relação em um nível mais elevado, espiritual, deixando livre emocional e existencialmente, para que ambos sigam seus próprios caminhos pela vida.



Dr. Alexandre Martin é médico formado pela Unicamp e especialista em Acupuntura e Osteopatia



Dar a luz e a si

O nascimento normal e humanizado é a exceção que algumas mães fazem questão de dar ao filho

NATHÁLIA SOUSA

Dores. Dores mais fortes. Força. Cansaço. Força até o limite. Choro. Amor. Maternidade. É uma sequência simples, mas que foi mistificada ao longo do tempo e tornou-se temida. Resultado: essa sequência foi cortada ao meio, com um bisturi.

Neste meio cirúrgico, a huma-

nização quer transbordar e sair da curva. Por isso vem ganhando destaque, para que a mulher viva, com amor, o início da experiência de ser mãe. Como pontua a doula e fotógrafa Kalu Gonçalves, que já trabalhou em mais de 760 partos, “a humanização não é só o parto natural em casa, é o cuidado, mesmo se precisar de um

fórceps ou uma cesárea. Às vezes é necessário fazer uma cesárea, a tecnologia existe para salvar vidas e a ciência deve sempre ser considerada como base, mas, se for necessária uma intervenção, que seja com respeito à mulher”.

Este conhecimento é fundamental para a escolha das mulheres, mas não raramente é adquirido



Kalu Gonçalves oferecendo o afeto à mãe no momento da amamentação, pós-parto, gesto que faz a diferença

por conta. Foi o que aconteceu com a própria Kalu. “Engravidei em 2006 e, na época, a humanização do parto estava muito incipiente. A gente tinha grupos on-line de discussão sobre parto e entendi que a fisiologia do parto era desconhecida por várias pessoas. Nesses grupos, estudando, passei a entender que a fisiologia do parto era desrespeitada.”

“Busquei alternativas para o parto humanizado, mas meu médico não ia fazer o parto como eu queria. No processo, eu descobri que eu nem podia querer nada. Estudando o parto e as relações do feminino e do feminismo, percebi que não tinha opções disponíveis, percebi que não conhecia ninguém, entre amigas e família, que teve um parto normal”, conta ela.

Depois de um parto domiciliar normal e tranquilo, que durou 40 minutos, a doula decidiu ajudar outras mulheres a humanizar este momento, assim como ocorreu com ela. “Vi fatores predominantes para um parto natural e entendi que a gente podia resgatar esse processo. A recepção que a gente dá para o bebê é fria, mecânica. Queria que meu filho tivesse outra recepção.”

Para ela, a assistência carinhosa à mãe e ao bebê faz toda a diferença. “As necessidades, tanto da mãe quanto do bebê, são simples, mas o sistema não oferece isso. Decidi oferecer o que eu tive para outras mulheres. As necessidades delas são as mesmas que eu tive, de uma escuta, um abraço. Comecei a ser doula quando meu filho tinha três anos.”

Kalu explica que o parto humanizado, no entanto, não é um retorno ao que as mulheres tinham



Thais Itaqi teve um parto normal, pelo qual ela fez questão de passar

há décadas, quando davam a luz em casa, com a ajuda de parteiras. “Não é voltar, não é um retorno, até porque, quando as mulheres tinham bebês em casa, elas não tinham opção. O parto em casa, com uma parteira, era a única opção. Essa morte materna e neonatal fez com que a cesárea fosse evidenciada, mas, mesmo que a mãe tenha hoje o filho em casa, é preciso ter uma equipe multidisciplinar e respeitar evidências científicas.”

A doula diz ainda que, “fazer cesárea desnecessariamente, fora do trabalho de parto, virou uma fa-

cilidade médica”, adotada muitas vezes por planos de saúde. Por isso, ela alerta sobre o ganho infundado na indústria do nascimento. “Acho que aumentou a quantidade de mulheres dispostas a viver a experiência do parto humanizado, mas também tem equipes e médicos que se vendem como praticantes do parto humanizado e que não fazem nada de humanizado.”

FUGIR DA NORMALIZAÇÃO

O parto cesárea acabou tornando-se algo normal e não exceção. Tido por muitos e muitas como a



Thais Itaqui teve o João em um processo que durou 33 horas

FOTOS: ARQUIVO PESSOAL

evolução do parto, por ser mais seguro para a mãe e o bebê, além de poupar as mulheres do desespero da dor cruel que dura horas e de uma possível laceração vaginal, na verdade não é tão mágico assim.

Estudos já comprovaram as perdas ocasionadas pela cesariana, que vão desde a imunidade mais frágil dos bebês até a assimilação recente feita entre o tamanho - cada vez maior - de bebês e este tipo de parto.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), uma taxa considerada razoável é que cerca de 15% dos partos sejam cesáreas. Mas, no Brasil, este tipo de parto é o queridinho absoluto na maioria

das maternidades. Cerca de 55% de todos os partos realizados no país são cesarianas. Segundo do mundo, o Brasil fica atrás apenas da República Dominicana, que realiza cesáreas em 58% das gestantes.

Ginecologista e professor da Faculdade de Medicina de Jundiaí, Juan Carlos Menacho Melgar explica que a questão é estrutural. “No Brasil, culturalmente o parto normal é associado à dor incontrollável e ao medo de maus desfechos perinatais, ou seja, complicações com o bebê no momento do trabalho de parto e do nascimento. É importante salientar que, neste ponto, a participação das equipes que realizam a assistência pré-na-

tal é fundamental na orientação e esclarecimentos das dúvidas.”

Para o médico, a cesárea salva vidas e previne traumas. “Sofrimento fetal por diversos motivos, doenças maternas que não permitam o trabalho de parto, bebês em posição inadequada, placenta que se localiza na parte inferior do útero e falhas no processo de dilatação seriam os principais motivos de indicação de cesáreas.”

Mas há cesáreas realizadas por medo. “Existe, sim, um número elevado de cesáreas que não têm uma indicação precisa, mas não considero isto uma tradição. Muitas vezes, acontecem pelo próprio desejo materno. Isto atualmente é amparado pela lei, mesmo que a paciente tenha todas as condições de ter um parto normal.”

Melgar defende o parto normal como o mais adequado. “O parto normal sempre será considerado a melhor via de resolução da gestação, desde que as condições materna e fetal assim o permitam. O parto cesárea é atualmente um procedimento seguro, porém tem que ter a sua indicação precisa e absoluta.”

A CORAGEM

Mesmo com a tendência contrária, há mulheres que defendam o parto normal e o procedimento da cesárea apenas se a mãe ou o bebê tiverem riscos à saúde, sem o medo da dor. Com 41 anos, a jornalista Thais Itaqui optou pelo parto normal, definido como “sensação indescritível” por ela.

“Meu primeiro filho, o Léo, que nasceu em 2011, eu tentei o parto normal, fiquei 13h em trabalho de parto e acabei fazendo a cesárea

porque não tinha dilatação, mas brinco que foi cesárea e normal, por causa do trabalho”, conta.

Thais fala que, ao engravidar de novo, 10 anos depois, precisou se preparar física e psicologicamente. “Tive mais conhecimento e fiz fisioterapia pélvica durante quase toda a gestação para ter o parto normal. Também trabalhei muito a mente, porque hoje as pessoas condicionam o parto normal a algo diferente.”

“Para ter um parto normal, a gente precisa estudar, se preparar contra o que foi ensinado. A gente precisa de um preparo de corpo e mente, mas mais por causa da sociedade, porque a gente foi condicionada a ter medo do parto normal. Até minha mãe, que fez duas cesáreas, comigo e com o meu irmão, ficava sempre me questionando se eu não ia fazer cesárea, que o normal era arriscado”, relata.

Mas, mesmo com a pressão, a jornalista bateu o pé, deu a luz ao

João em parto normal, e não se arrepende de nada. “A bolsa do João estourou no dia 22 de fevereiro, às 16h da tarde. Eu tinha ao meu lado uma enfermeira obstetra que fez um trabalho quase igual ao de uma doula, fez massagem, usou óleos essenciais. Fiquei em casa até o dia seguinte, mas precisei ir à maternidade tomar antibiótico. Quando cheguei lá, aplicaram ocitocina e minhas contrações aumentaram.”

“O parto natural não é o parto normal, no natural, você não toma anestesia, analgésico, nada, mas eu tomei analgésico às 20h30. Eu pedi, porque já estava cansada. Ele nasceu à 1h da madrugada do dia 24, depois de 33h de trabalho de parto. Na quinta força que fiz, ele nasceu, e foi incrível. Sempre quis essa experiência.”

“Foram muitas horas de trabalho de parto, mas o João ficou muito bem neste tempo, foi monitorado o tempo todo. Tive no

fim a ajuda do analgésico, mas precisei mesmo. A analgesia relaxa o útero e não sei se teria ficado mais tempo se não tivesse tomado, mas não me arrependo, só não queria passar por uma cirurgia como aconteceu com o meu primeiro filho”, conta Thais sobre o primeiro parto, no qual, além de ter uma recuperação mais longa, não pôde dar o afeto imediato.

“O João mamou 15 minutos depois de nascer, o pai dele cortou o cordão umbilical e ele ficou no meu colo. Isso não aconteceu com o meu primeiro filho, que eu não peguei depois de nascer. É terrível o bebê nascer e ver a mãe meio distante, depois ele vai para o mundo médico, dão banho, fazem um monte de coisas com ele e só depois ele volta para a mãe. Me senti superpoderosa de ter conquistado pelo João todo esse processo. Acho que o primeiro ato de amor da mãe é querer que o filho nasça naturalmente, pensar de

Aline Salustiano temia o parto normal por ter tido problemas na coluna, mas teve o Miguel como sempre quis



cara na cesárea só considero a dor da mulher”, fala Thais sobre o momento de conexão pós-parto.

Professora de educação física, Aline Salustiano, de 35 anos, também decidiu que teria um parto normal com o segundo filho, Miguel, depois de uma cesariana para dar a luz à primeira filha. “Fui bailarina por muitos anos e precisei operar a coluna, tenho uma prótese na região lombar. Quando engravidei pela primeira vez, minha ginecologista pediu que eu procurasse o médico que fez a minha cirurgia da coluna, passei com ele e ele recomendou a cesárea.”

“Quando engravidei de novo, fui buscar informações e profissionais para o parto normal. No início eu não tinha contratado equipe, ia ser atendida pela equipe de plantão do hospital. Mas fui atrás de profissionais para fazer o parto e deu tudo certo, faltando cerca de um mês para o nascimento do Miguel.” Nessa busca, ela também conheceu a Kalu, que foi sua doula na gestação.

“Dia 5 de abril, a minha bolsa estourou às 6h da manhã. Avisei a equipe, a enfermeira veio me avaliar e viu que estava bem no início do trabalho de parto. A Kalu chegou por volta das 16h e a gente ficaria em casa mais um pouco, mas, com 18h de bolsa rompida, tem que ir para o hospital tomar medicação”, lembra.

Mesmo com o monitoramento constante do bebê, após 14h do rompimento da bolsa, Aline e



ARQUILINO PESSOA

**Aline Salustiano
teve ajuda de
doula e equipe
médica**


a equipe decidiram ir ao hospital “Chegamos lá por volta das 20h e viram que estava tudo bem com o bebê. Umás 23h, precisei fazer o exame para monitorar as contrações e a frequência cardíaca do bebê. As contrações diminuíram, mas eu não podia voltar para casa por causa da bolsa rompida, então tomei hormônio para estimular as contrações.”

“Por volta das 3h50, tomei a anestesia porque minha coluna começou a doer. A Kalu me deu um remédio homeopático e eu dormi até as 5h30. Acordei com bastante dor e a enfermeira veio me avaliar. Eu já estava com dilatação total e contrações ritmadas. Por volta das 6h comecei a fazer força expulsiva, mas com a anestesia era difícil fazer força no lugar certo”, relata ela, que, mesmo com a dificuldade para empurrar o bebê, optou por

mais uma dose de anestesia devido à dor nas costas.

“A médica me explicou que seria mais difícil para fazer força, mas eu tomei a anestesia. Por volta das 7h30, com a ajuda da Kalu e do meu marido fazendo força e me ajudando a empurrar, consegui. Ao todo, foram 28h desde o rompimento da bolsa e 17h de trabalho de parto. Acho que as pessoas dizem que são 17h de sofrimento e dor, mas não foi todo esse sofrimento e acho que a experiência, para a mulher, é uma conquista, é um empoderamento por conseguir fazer o que você se preparou durante nove meses para fazer”, conta.

Aline também compara o parto em que fez cesariana ao parto normal. O segundo, para ela, tem muitos mais benefícios, tanto para a mãe quanto para o bebê. “Eu estava ciente de que, por causa da minha coluna, eu poderia precisar de cesárea, mas não seria como foi com a minha primeira filha, que eu não tive escolha.”

“Com a minha primeira filha foi tudo muito rápido, logo depois do parto, tiraram ela de perto de mim. Com o meu filho, não. Ele veio direto para o meu colo, ficou 1h comigo. Com ela, eu sofri dois meses para amamentar, ele mama superbem desde o início. Depois da cesárea também precisei de ajuda durante uns 15, 20 dias para fazer tudo. Depois do parto normal, no dia seguinte eu já conseguia lavar o meu cabelo”, diz ela sobre os benefícios que vão além da conquista. 



Meditação respiratória

Me aqueceu o coração uma ligação que recebi de uma moça que andava tomando remédios para insônia. Primeiro, ela começou a tomar um remédio para induzir o sono, depois outro para mantê-lo e outra pílula para despertar. Fiquei preocupada com o efeito disso a longo prazo e fiz um planejamento de meditação para que ela cumprisse antes de dormir. Toda vez que incentivo a meditação, não cobro resultados. A meditação, yoga e alimentação natural dependem do compromisso de cada um consigo mesmo.

Pois ela me contou que há meses tinha parado com toda a meditação e que já estava conseguindo dormir sozinha, seguindo os conselhos. Que alívio! Com a pandemia, tenho percebido que mais pessoas querem usar a meditação como ferramenta de cura. Obviamente, ao se procurar aplicativos na internet, pode se ter acesso a meditações mais profundas, nem sempre recomendadas para iniciantes ou que sejam feitas sem apoio terapêutico.

Por isso, recomendo sempre começar pelo começo, a meditação respiratória. Preste atenção no seu ritmo respiratório. Inspire pelo nariz, expire pelo nariz. Sinta a temperatura do ar que entra e sai.

Faça quantas vezes for necessário para sentir a mente mais calma. Em seguida, faça a meditação contando até quatro. Inspire em quatro, segure a respiração em quatro e solte em quatro. Suba este número até conseguir atingir oito tempos. Inspire em oito, retenha em oito e exale em oito.

Esta é uma magnífica ferramenta para acalmar a mente antes de dormir. Outras ferramentas são o velho e bom chá-zinho de ervas da vovó, desligar TV e celulares uma hora antes de ir para a cama e cumprir a rotina do sono, ir para a cama no mesmo horário e se levantar no mesmo horário.

A longo prazo, seu cérebro reconhece a técnica e já entra em modo off. É uma bênção ter um sono reparador, fundamental para se manter a clareza, a saúde e até mesmo perder peso. A meditação é a ferramenta mais eficaz para atingir os propósitos, as metas e ter uma vida mais conectada à espiritualidade de si. Namastê!

Hype

Ciência do congelamento garante desejo de adiar sonho da maternidade

Os valores variam de acordo com as clínicas e medicação usada, mas de uma forma geral, é um investimento de cerca de R\$ 18 mil a R\$ 20 mil e uma taxa anual de R\$ 1 mil para manutenção

MARIANA CHECONI

A possibilidade de retirar os óvulos e congelá-los faz com que cada vez mais mulheres possam ser mães com idades mais avançadas, mas com óvulos jovens

A cada ano que passa mais mulheres escolhem adiar o momento da maternidade. Seja por desejo de focar na carreira, construir estabilidade financeira ou conquistar maior maturidade. Graças a ciência e a possibilidade de congelar os óvulos para fertilizar quando tiver vontade, o sonho de ser mãe mais velha é cada vez mais possível.

Após terminar um relacionamento há dois anos, a médica Isabel Reis, 38 anos decidiu realizar o procedimento. “Na época decidi fazer exames para dosar meus hormônios e avaliar minha reserva ovariana e descobri que eles estavam no limite inferior da normalidade. Por isso decidi congelar os óvulos”, relata.

Isabel ainda não tem previsão de fertilização dos óvulos congelados. “Mesmo não tendo planos, fico muito mais tranquila sabendo que tenho a possibilidade de fertilizá-los assim que eu desejar. Decidi não ter planos, metas ou re-



A ginecologista Carolina Pazinato afirma que quanto mais jovem, mais óvulos a mulher terá

gras. Não defini idade limite nem se serei mãe solo. Exatamente por conta disso fiz o procedimento, para ter a tranquilidade de não planejar nada”, ressalta a médica.

A ginecologista especializada em fertilização humana Carolina Simeão Pazinato Vilhena afirma que quanto mais jovem for a mulher, mais óvulos ela terá. “Qualquer mulher que tenha óvulos, que não esteja na menopausa nem amamentando pode realizar o estímulo ovariano para congelamento. Não há idade mínima nem máxima, porém, quanto mais jovem, mais óvulos terá, além de serem de melhor qualidade. Por conta disso, a idade ideal para o congelamento é por volta dos 30 anos, quando geralmente realizando um único procedimento é possível retirar muitos óvulos de boa qualidade. É possível prever a resposta ao tratamento de acordo com a reserva ovariana e a idade da paciente”, explica.

De acordo com Carolina, as mulheres costumam fazer o procedimento por três motivos principais. O desejo de adiar a maternidade é o primeiro deles, pois hoje em dia as mulheres estão muito mais inseridas no mercado de trabalho e procurando mais estabilidade financeira e conjugal antes de terem filhos. Chamamos de preservação social da fertilidade. O segundo motivo principal é por conta de algum procedimento que será prejudicial aos ovários. Pacientes submetidas a tratamentos quimioterápicos para câncer de mama, por exemplo. Nesses casos é imprescindível o oncologista encaminhar para avaliação com um especialista em reprodu-

Isabel Reis congelou os óvulos após constatar que taxa hormonal estava baixa



ARQUIVO PESSOA

ção humana antes do tratamento oncológico. O terceiro motivo que leva as mulheres a congelarem os óvulos é o surgimento de doenças que prejudicam a fertilidade e são progressivas como a endometriose”, afirma.

Os valores variam de acordo com as clínicas e medicação usada, mas de uma forma geral, é um investimento de cerca de

R\$ 18 mil a R\$ 20 mil, além e da taxa anual de R\$1 mil para a manutenção dos óvulos congelados. “O processo do congelamento de óvulos é simples e de baixo risco. Começa no início do ciclo menstrual quando são realizados exames hormonais e ultrassom para ver se está tudo certo. É iniciado o estímulo ovariano para o crescimento dos folículos através da aplicação de injeções hormonais subcutâneas diárias. A partir disso, é feito um controle com ultrassons periódicos por cerca de 10 dias e os óvulos são coletados por volta do 12º dia do fluxo. O procedimento dura cerca de 20 minutos, é feito sob sedação e os óvulos são coletados através de uma agulha”, revela a ginecologista.

Não existe validade para os óvulos congelados. “A mulher pode descongelar, fertilizar e transferir os embriões quando quiser, com as chances de engravidar como se tivesse a idade do óvulo quando ele foi congelado”, garante Carolina.

Hype



DR. LIGACAO



Sue Ellen da Silva tem 35 anos e é mãe de Emanuelle, de 9 anos, que nasceu com paralisia cerebral

Super-Heroínas que amam incondicionalmente

GIOVANNA VIVEIROS

Sue Ellen Carvalho da Silva tem 35 anos, trabalha como hostess e é mãe da Emanuelle, de nove anos. Com um ano e seis meses, um laudo médico apontou a paralisia cerebral, com deficiência intelectual severa, que piorou conforme o crescimento da menina. “De início, não me senti preparada. Na verdade, eu não fazia ideia do que viria pela frente, foi como ser um cego perdido em tiroteio. Depois fiz pesquisas e me acostumei, peguei o jeito no dia a dia e aprendo muito com ela. A Manu não anda

Uma criança com deficiência exige dedicação extrema, espaço terapêutico e a aceitação destas mães corajosas e vibrantes

e nem fala, mas eu a entendo como ninguém”, diz a mãe.

Crianças e jovens com necessidades especiais se sentem mais confortáveis quando são inseridos em uma rotina. As mães costumam estabelecer hábitos, desde a hora de acordar até o momento de ir dormir. “Durante a pandemia, só saímos de casa para consultas médicas. A Manu se alimenta por sonda há cinco anos, eu preparo os banhos dela e faço massagens nas mãos e nos pés, que estão atrofiando, além da deformidade no fêmur. Ela é uma menina muito doce, vive no mundinho dela e

assiste a desenhos na TV. Eu também tenho outro filho, de 13 anos, que sofreu um acidente e ficou com graves sequelas intelectuais. Sendo sincera, a vida não tem sido muito fácil, mas quem disse que seria?” conta Sue Ellen.

Emanuelle é uma menina bastante interativa. “Aos meus olhos, a minha filha é uma criança perfeita. Nosso relacionamento é incrível. Ela se comunica observando, me segue com o olhar e está sempre rindo. Hoje, me sinto lisonjeada por ser mãe dela. A Manu é meu anjo. Apesar dos problemas de saúde, ela nunca deu trabalho algum. É uma menina tranquila e me dá vontade de viver. Agradeço por ela todos os dias, é uma benção”, se emociona a mãe, depois de nove anos de tanto amor e aprendizado.

ADULTO TAMBÉM SENTE

Às vezes os corações se derretem tanto pelas crianças que acabam se esquecendo de sentir compaixão pelos adultos. Liane Piva Donadelli, funcionária pública aposentada, tem 57 anos e é mãe de Felipe, de 38 anos. “Ele nasceu quando eu tinha 19 anos. Não tinham exames tão modernos, foi apenas com um mês de vida que o pediatra desconfiou que o meu filho tinha algum problema. Naquela idade, eu não pensava muito no assunto. Me preocupei, mas não tinha noção do que seria a maternidade com uma criança especial”, conta.

Felipe desenvolveu a paralisia cerebral por causa de um vírus contraído em um resfriado, durante a gestação. As chances de restarem sequelas eram muito pequenas, mas o filho de Liane



Liane Donadelli é mãe de Felipe, de 38 anos, e não vê diferenças entre a maternidade

não escapou. “Hoje ele tem deficiência auditiva e paralisia cerebral, mas poderia ter tido muitos outros problemas. Ele era um bebê normal, mas quando foi crescendo, começamos a perceber algumas dificuldades, como as mãos fechadinhas e a moleza no pescoço”, explica.

“Meu filho é muito feliz, está sempre sorrindo. Eu e meu marido cuidamos dele, damos banho, preparamos a comida e ele se alimenta sozinho. Geralmente o Felipe fica estressado quando sai da rotina, mas o nosso relacionamen-

to é muito bom. Ele não ouve, mas faz leitura labial. É impressionante como ele tem a visão aguçada, é bastante observador”, diz a mãe.

Liane não nota diferenças muito gritantes entre a própria maternidade e a maternidade de outras mães. “Eu me sinto como qualquer outra mãe, só um pouco mais cansada, pois o desgaste físico é grande. Eu tenho outro filho de 28 anos, o Guilherme. No caso dele, eu apenas me preocupo, mas com o Felipe não, é necessária uma ajuda constante. Mesmo assim, eu acredito que

ser mãe dele não foi por acaso, foi porque tinha que ser. Tudo tem um motivo”, afirma a mãe.

“Como mãe, já sofri muito com olhares, mas hoje não ligo mais. Uma coisa que eu percebi é que, quando o deficiente é criança, as pessoas chegam para conversar, saber mais sobre os nossos filhos. Depois que eles crescem, elas se afastam. Mas a Amarati, entidade que atende lesões neurológicas, nos mostrou que, independentemente disso, nossos filhos devem estar em todos os lugares que as pessoas consideradas normais estão, não importa quantos olhares ou viradas de rosto tenhamos que encarar”, diz Liane.

A mãe conta que, na juventude, não pensava muito no futuro. “Quando eu era mais nova, a noção era outra. Quando a idade chega, a gente começa a pensar. Sendo sincera, tenho medo do futuro. Me preocupo sobre quem cuidará dele, sobre o que vai acontecer, mas espero que o Felipe

encontre amparo naqueles que souberem como cuidar dele”, se emociona Liane.

“Eu gostaria de dar três dicas para as mães de crianças especiais. A primeira delas é: se puderem, trabalhem fora. Ter outras ocupações nos faz bem, nós mães precisamos de um respiro. Em segundo lugar, diria para seguirem as orientações médicas o máximo que puderem, para que os filhos vivam melhor. E, por último mas não menos importante: façam terapia. Toda mãe precisa de um respaldo, e com a gente não é diferente. Lutem pelos seus filhos, mas não se esqueçam de vocês”, aconselha a mãe de Felipe.

ADULTO TAMBÉM ENTENDE

Antonia Alencar de Freitas, de 54 anos, é mãe do Anderson, de 35 anos. A dona de casa ainda era muito jovem quando o primeiro filho nasceu, tinha acabado de completar 19 anos. “Meu filho nasceu prematuro, bem pequenininho.

Com mais ou menos seis meses de vida, começamos a perceber que tinha algo de diferente nele, principalmente por não movimentar as mãos. Na consulta médica, descobrimos que se tratava de uma paralisia cerebral desde a gestação. Na época, foi um choque. Eu não fiquei preocupada, mas estava assustada, porque eu era muito nova para ser mãe, ainda mais de uma criança especial”, explica.

Anderson não fala, mas isso não é necessário para que a mãe saiba como ajudá-lo todos os dias. Mães de crianças com deficiências, como Sue Ellen, Liane e Antonia são capazes de entender os filhos apenas com o olhar. “Não existe nada de mais no nosso dia a dia, ele é um bom menino, não me dá trabalho. Eu o ajudo a tomar banho e ir ao banheiro, só não ajudo na hora de comer. Ele não fala, mas durante algum tempo usou uma pasta de comunicação, que ele recebeu na Amarati. Lá existem fotos e desenhos que ele apontava, mas hoje já usa bem menos. Nós o motivamos e já entendemos quando ele diz a inicial da palavra que quer usar. Eu tive mais três filhos depois do Anderson e não tenho dificuldade em lidar com ele”, explica a mãe.

Apesar de ser manhoso e querer tudo no próprio tempo, Anderson é muito amoroso e carinhoso com a família. “Ele e os irmãos possuem uma relação ótima, nunca fiz diferença entre eles, apenas tive mais cuidado com o Anderson. Não tive filhos que me deram trabalho, graças a Deus. Tudo correu bem”, diz Antonia.

Além do amplo leque de tratamentos oferecidos pela Amarati,



Antonia de Freitas é mãe de Anderson e mais três filhos, e mantém uma relação tranquila e amorosa

a instituição promove a aceitação. “Lá eu aprendi a aceitar a nossa situação e a lidar com a sociedade. Não acho que os nossos filhos são coitadinhos, pelo contrário, eles são incríveis e nos ensinam muito. O importante é viver um dia de cada vez”, ressalta.

Antonia acredita que os filhos não são por acaso, e que são dados apenas para as mães que saberão o que fazer. “É preciso ter fé e amar os filhos incondicionalmente. Nós somos guerreiras escolhidas, tudo na vida tem um propósito. Para essas heroínas, eu recomendo um incentivo psicológico e emocional, talvez uma terapia. Não é difícil ser mãe de uma criança especial, basta estar segura de si”, aconselha a mãe.

ADULTO TAMBÉM AMA

Maria Aparecida Silva Alves Cardoso tem 74 anos e é mãe de Rafael, de 35 anos. Para a surpresa de muitos, a aposentada resolveu adotar o filho, sem sequer saber que se tratava de uma criança especial. “Meu Rafaelzinho foi deixado na nossa porta, de repente. Na época eu já tinha duas meninas e um menino, mas meu marido disse ‘Quem cria três, cria mais um’. Quando o Rafael completou mais ou menos dois anos e meus filhos já eram adolescentes, meu marido faleceu. Com a ajuda de pessoas próximas, terminei de criá-los com muito ca-

rinho e dedicação. Inclusive, hoje tenho lindos bisnetos”, explica.


“O pediatra nos orientou a procurar um neurologista e foi assim que descobrimos a paralisia cerebral e posteriormente a deficiência visual. Apesar das diferenças, eu criei ele exatamente como criei os outros. Eu sabia que ele era um pouco mais lento, por isso a preocupação em ajudá-lo era maior. Hoje eu cuido dele sozinha: alimento, dou banho, e deixo tomar sol. Meu Rafaelzinho adora dançar e faz capoeira, sempre coloquei ele para fazer várias atividades e nossa rotina é normal”,

diz Maria Aparecida.

Rafael não é filho de sangue, mas tem um lugar especial no coração da mãe. “O amor que sinto é o mesmo, me sinto privilegiada porque todos os meus filhos são maravilhosos. Quando o Rafael chegou, me ensinou o outro lado de ser diferente. Eu não pretendia engravidar, não tinha ideia de que ganharia mais uma criança, mas mesmo assim me dedico inteiramente ao meu filho, com a ajuda dos irmãos que sempre colaboraram comigo”, conta a mãe, emocionada.

Rafael chegou a estudar em uma escola para crianças com síndrome de down, na infância. Preocupada com a inserção do filho, Maria Aparecida era uma mãe ativa do conselho. “Eu queria mostrar que uma criança que não vê, não fala e não anda depende de muita ajuda. Tomei a frente da situação e ele foi muito bem cuidado, se desenvolveu bem. Com o tempo, a percepção melhora e ele tem sido cada vez mais ativo, do jeitinho dele”, explica a mãe.

“As mães devem aceitar os filhos como eles são, e só assim elas conseguirão tudo. A vida deles não seria a mesma sem o carinho materno, e todas nós podemos ter certeza de que eles nunca nos esquecerão”, diz.

Como diz Maria Aparecida, as mães são as fontes de inspiração dos filhos. Mesmo que eles não consigam dizer em voz alta, a voz do coração agradece todos os dias. Filhos com deficiência exigem mães especiais. 



Maria Aparecida Cardoso adotou Rafael, hoje com 35 anos e logo depois perdeu o marido

Cuidar do corpo é fundamental no planejamento de uma gestação

CARINA REIS

A analista de logística, Aline Motta, 30 anos, está planejando a gravidez do seu primeiro filho desde o início do ano passado. Ao longo de mais de 12 meses de preparação, a jovem mudou a alimentação, a rotina de exercícios e fez um tratamento para ovário policístico. O objetivo é realizar o sonho de ser mãe.

De acordo com o ginecologista Rodrigo Pauperio Soares de Camargo, do Hospital Universitário de Jundiaí, essa é a forma mais saudável de iniciar uma gestação. “Saber se você está saudável ou se precisa tratar alguma coisa é fundamental”, explica.

No caso de Aline, o problema pré-existente é o ovário policístico, que demandou remédios e um tratamento hormonal. “Para algumas pessoas pode ser pressão alta ou diabetes, que precisam ser controlados.

Mesmo na pandemia, futuras mães têm de preparar para uma futura gestação com dicas de bem-estar

Ou se está muito acima do peso, fazer uma dieta para reduzir um pouco, cada paciente demanda um cuidado diferente.”

A jovem já sonha com a gestação há vários anos e, inclusive, acarretou um hábito curioso. A cada viagem que faz com o marido, eles compram uma roupinha de bebê turística. “Uma roupinha escrito ‘eu estive em Maceió’ ou algo do tipo. Minhas amigas dão risada, mas é que eu realmente quero ser mãe há muito tempo”, conta.



Aline Motta, 30, está fazendo tratamento hormonal há 12 meses e iniciou até mesmo um acompanhamento com nutrólogo com o objetivo de ser mãe

Além do tratamento hormonal, ela também mudou vários hábitos. “Eu tento manter uma rotina de exercícios, mesmo o mais simples. Tinha comprado uma bicicleta e, como veio a pandemia, comprei um suporte e pedalo no lugar”, confessa, rindo.

Bicicleta ergométrica e caminhada são algumas das atividades físicas recomendadas por Pauperio. “É importante praticar atividade física, mas não pode ser algo pesado e de grande impacto, como muitas mulheres praticam hoje”, diz. “Também é importante ficar de olho na alimentação.”

Aline também criou hábitos saudáveis nesse sentido. Além do ginecologista, ela começou um tratamento com um nutrólogo, tudo para que seu cor-

po esteja preparado para uma gestação saudável.

PANDEMIA

O Ministério da Saúde publicou, no dia 16 de abril, uma orientação pedindo que as mulheres adiem os planos de gestação até a pandemia melhorar. “Caso possível, postergar um pouco a gravidez, para um melhor momento, em que você possa ter a sua gravidez de forma mais tranquila. A gente sabe que na época do zika, durante um, dois anos, se teve uma diminuição das gravidezes no Brasil, e depois aumentou. É normal. É óbvio que a gente não pode falar isso para alguém que tem 42, 43 anos, mas para uma mulher jovem, que pode escolher um pouco ali o seu momento de

gravidez, o mais indicado agora é você esperar um pouquinho até a situação ficar um pouco mais calma”, disse o secretário Atenção Primária à Saúde do Ministério da Saúde, Raphael Parente, que é médico e tem doutorado em ginecologia.

Rodrigo Pauperio concorda com a orientação do Ministério. “Já existe evidência de que o covid-19 na gestação acarreta em grave risco para a mãe”, alerta o médico jundiaense.

Aline Motta confessa que essa perspectiva é desanimadora, mas que pretende esperar o filho com saúde. “Vou ao médico para saber se devo continuar com as vitaminas e o tratamento de ovário policístico, ou não, enquanto aguardamos a vacina.”

Hype

FelizDia
das

Mães

**MIGUEL
HADDAD**

No resgate do arquétipo feminino, a ligação às deusas-mães

ARIADNE GATTOLINI

Conversar sobre a maternidade sem resgatar o arquétipo feminino nas religiões cristãs e não-cristãs é como é deixar as mulheres, seus medos e anseios sem a proteção divina. A verdade é que as deusas sempre estiveram conectadas ao poder da fertilidade e da fecundidade e, por isso, estavam tão presentes em nossas ancestrais. Mas qual o reflexo dos mitos na vida moderna? Parece que irrelevante, mas são eles que podem nos ajudar na reflexão de conflitos que estão até hoje presentes em nosso dia a dia. Como afirma o escritor de Deusas: Os Mistérios do Divino Feminino, Joseph Campbell, quando os ritos deixam de ser apreciados pela sociedade, esta adocece.

A primeira aparição que se tem notícias sobre a relação com as deusas, segundo os arqueólogos, foi em Çatal Huyuk, na Turquia, há dez mil anos. A estatueta mostra uma mulher sentada num trono, ladeada por duas panteiras, em cujas cabeças ela coloca as mãos, sugere ao mesmo tempo a imagem da mãe e da se-

Mitos femininos estão por todo o planeta Terra e seus legados podem trazer novas reflexões à sociedade moderna

nhora da natureza e representa um achado arqueológico no qual se aponta que a primeira adoração foi para um arquétipo feminino.

Para o homem neolítico, que caçava e se dedicava a agricultura, há 5 mil anos, a reverência às deusas

era intensa, já que era ela que provia a fertilidade, a fecundidade nos campos e a abundância. Bem mais tarde começa a aparecer a divindade masculina, nunca, entretanto, separada da deusa. O arquétipo pai-mãe foi utilizado como a grande força propulsora do universo, a grande emanção do tantra.

Para a psicóloga junguiana e autora do livro “O Legado das Deusas”, Cris Balieiro, no início o Deus era a mãe. “O arquétipo está intrinsecamente ligado à mãe-natureza, pelo corpo que gera, amamenta e sangra, de acordo com as fases da lua. A terra fértil está associada à fecundidade feminina.”

Segundo Cris, o mito da fertilidade e fecundidade da deusa-mãe pode ser encontrado em diversas regiões do planeta. “Temos Maria Slava, no leste europeu, que, segundo a lenda, não permitia que a terra fosse escavada enquanto a mãe (a própria terra) estivesse grávida. Encontramos este mesmo arquétipo na África, no Peru, com Pachamama, e em vários locais. Estes mitos poderosos e femininos trazem outro aspecto, em que o ser humano não é superior às



FOTOS: DIVULGAÇÃO

plantas e animais.” A autora afirma ainda que, além das deusas-mãe, havia as deusas-lua, que não eram mães, mas cuidavam dos recém-nascidos, como Ártemis, na Grécia, protetora do parto, da virgindade e das meninas. Os maias também tinham sua referência na proteção ao parto, com a deusa Ixchel, cultuada até hoje na Isla Mujeres, no México.

Para os índios tupis-guaranis, Jaci é a representação da protetora das crianças. No budismo, a emanção feminina de Buda, Tara Verde, é a grande conselheira e compassiva mãe. Ela pode destruir os inimigos com um bater de suas mãos e, pela sua couraça, somente a bondade perpassa. É a divindade conselheira de grandes sábios e lamas.

Cris afirma que, com a chegada do cristianismo e o patriarcado, muito do mito se deslocou para Virgem Maria. É através de Sua adoração que os elementos femininos continuam sendo




adorados como a protetora feminina e sua representatividade é intensa para os povos latinos. “Reconheço na sua simbologia e adoração dos fiéis vários elementos das deusas antigas, representados pelo arquétipo de proteção a seus filhos, de intercessão.”

BOAS, MAS NEM TANTO

A psicanalista Ana Cláudia Fossen lembra, entretanto, que as deusas mitológicas eram pro-

vidas, algumas vezes, de ódio e não tinham essa aura de santificação ocidental. “A grande deusa era criadora e, ao mesmo tempo, destruidora.”

O mito feminino cristão, entretanto, está muito centrado na figura de Maria, que é perfeita, sem falhas e que oferece seu próprio filho a Deus. Com o arquétipo feminino concentrado nessa pureza, as mulheres comuns são levadas à culpa. “Existe um exagero, em nossa sociedade, da santificação do papel da mãe, o que provoca a culpa materna. É preciso separar o papel da maternidade e do feminino, pois existe criatividade na mulher, mesmo que não exista o materno, lembrando que essa função de maternagem pode ser exercida por outras pessoas.”

Maternas ou não, a simbologia dos mitos ainda preservados, como Pachamama, nos lembram da nossa conexão com o planeta Terra. Afinal, a Terra é um substantivo feminino. 



10 filmes para assistir com sua mãe neste dia



Para comemorar o Dia das Mães, que tal curtir um filminho em casa? Separamos dez dicas para vocês



QUARTO DE GUERRA (2015)

Elizabeth (Priscilla Evans Shirer) e Tony (T.C. Stallings) formam um casal em crise de relacionamento. A filha pequena percebe que ambos estão à beira do divórcio, mas eles não conseguem chegar a um acordo. Um dia, Elizabeth conhece uma mulher idosa que lhe apresenta o poder da oração e, a partir deste momento, a jovem mãe decide depositar a sua fé nas preces divinas.



TUDO BEM NÃO SER NORMAL (2020)

Apesar da premissa, esta não é apenas uma história de amor, mas uma fábula de aceitação e empatia, que propõe mostrar que não há problema algum em ser diferente, que o preço da “normalidade” é, geralmente, a dor. Todos têm questões profundas escondidas que resultam em suas ações no presente, e como o passado nos prende, mas não precisa representar nosso futuro.



PARE, SENÃO MAMÃE ATIRA! (1992)

Clássico dos anos 90 com Sylvester Stallone e Estelle Getty, o filme mostra como um policial durão precisa lidar com a visita de sua mãe, que se intromete em tudo, inclusive em sua luta contra o crime. A direção é de Roger Spottiswoode.

CASAMENTO GREGO 2 (2016)

Se o foco do primeiro filme foi o casamento de Ian (John Corbett) e Toula (Nia Vardalos), a sequência mostra como o casal lida com o crescimento da filha Paris, que está prestes a se formar na escola e enfrenta todos os problemas típicos da adolescência. Outro casamento aparece e se torna o momento perfeito para unir a família. O filme está disponível na Netflix.

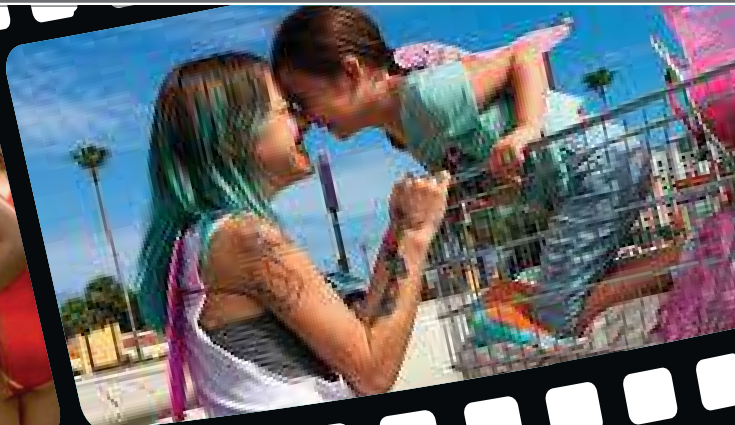
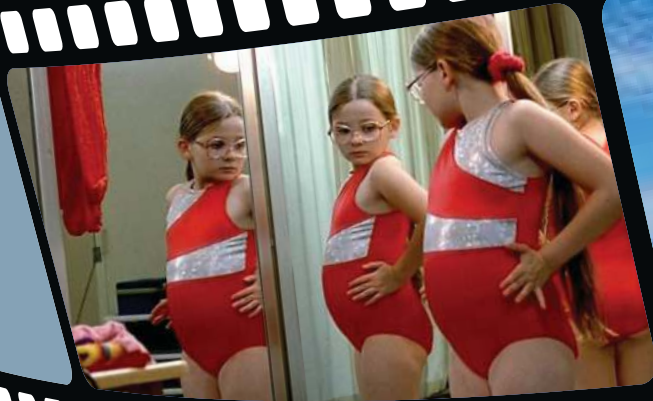


RAINHA DE KATWE (2016)

Comandado por Mira Nair, o filme conta a história real de Phiona Mutesi, uma jovem que cresceu na região rural de Uganda e mudou de vida ao conhecer o jogo de xadrez. Ela mostrou ter realmente talento e se tornou campeã internacional do esporte. Uma das grandes apoiadoras de seu trabalho foi sua mãe, Nakku, interpretada por Lupita Nyong'o.

MINHA MÃE É UMA PEÇA: O FILME (2013)

Minha Mãe é Uma Peça acompanha Dona Hermínia (Paulo Gustavo), uma mulher divorciada que mora com seus filhos Marcelina (Mariana Xavier) e Juliano (Rodrigo Pandolfo). Crescidos, os dois não aguentam mais as cobranças da mãe, que ao descobrir que é considerada chata decide sair de casa. Passando os dias na casa da tia Zélia (Suely Franco), ela tira uma espécie de folga dos filhos, para ver se eles acordam para a vida. Protagonizado por Paulo Gustavo, o filme deu origem a uma franquia muito bem-sucedida, chegando ao ponto de Minha Mãe é uma Peça 3 se tornar a maior bilheteria do cinema nacional.



PEQUENA MISS SUNSHINE (2006)

A família de Olive (Abigail Breslin) é desajustada em todos os sentidos: desde seu irmão, que fez voto de silêncio, até seu avô, expulso da casa de repouso. Mas todos, incluindo sua mãe Sheryl (Toni Collette), se unem quando a pequena ganha a chance de competir no concurso de Pequena Miss Sunshine.

PROJETO FLÓRIDA (2017)

O filme acompanha a história da garota de seis anos Moonee (Brooklyn Prince) e sua jovem mãe Halley (Bria Vinaite). As duas moram em um hotel de beira de estrada perto da Disney e lidam com o constante problema de uma renda insuficiente. Apesar disso, Moonee se diverte com seus amigos pelo bairro, criando um ambiente lúdico para si mesma.



LADY BIRD - A HORA DE VOAR (2017)

Indicado a 5 categorias do Oscar 2018, Lady Bird - A Hora de Voar é estrelado por Saoirse Ronan e Laurie Metcalf, e é uma grande história de amadurecimento. A trama mostra como uma jovem criada em Sacramento, na Califórnia, lida com os conflitos de terminar a escola e ir estudar em outra cidade. O ponto alto do longa é a relação conturbada e amorosa entre Lady Bird e sua mãe.

MAMMA MIA! (2008)

Disponível na Netflix, o filme conta a história de Sophie (Amanda Seyfried), que está prestes a se casar, mas não sabe quem é seu pai. Quando lê o diário de sua mãe Donna (Meryl Streep), ela descobre que três homens podem ser seu pai e convida a todos para a festa. Com muitas músicas do Abba, o longa mostra a relação de Sophie e Donna e como a filha precisa compreender as decisões da mãe. O filme está disponível na Netflix.

Mamães dominam a música no Brasil e no mundo

Sem tempo para descanso, elas contam como conciliar a maternidade com composições, turnês e tudo o que envolve a vida de artista

ÂNGELO SANTI

As mamães estão presentes em massa no mundo da música pelo Brasil e pelo mundo. A lista global de mães mais ouvidas nos aplicativos musicais é liderada por Cardi B, cujo primeiro filho, Kulture Kiari Cephus, nasceu em julho de 2018. Mamãe de três, Beyoncé vem em segundo lugar, seguida

por Adele, Plnk e Shakira. Já no Brasil, a mamãe mais ouvida na plataforma é Márcia Fellipe, ex-vocalista da Aviões do Forró que nasceu em Manaus e hoje segue em carreira solo.

Márcia conta que quase encerrou sua carreira por conta da segunda gravidez, mas foi incentivada a continuar por seu marido e produtor, Rod Bala, e pelo colega

Wesley Safadão, com quem frequentemente faz parcerias. “Eles diziam que minha voz não podia ficar longe do palco e me incentivaram para que eu voltasse para a rotina e para as turnês rapidamente. E graças a Deus eu dei ouvido a eles”, relata.

Não menos badaladas, as principais vocalistas do nosso rock nacional também já deram a luz por pelo menos uma vez, mas nunca deixaram a carreira de lado.

A cantora Pitty, por exemplo, ícone dos anos 2000, não esconde a alegria e o encanto ao falar da filha, a pequena Madalena, de apenas 3 anos. “É complicado falar, mas eu acho que ela é compositora”, falou a mamãe coruja. “Demorei para ter essa escolha. Achava, quando era mais nova, que não ia ser mãe”, disse Pitty.

No entanto, ela garantiu ter mudado de opinião após dar a luz. “Hoje em dia não me



FOTOS: DIVULGAÇÃO

Rita Lee e seu filho Beto Lee

vejo não sendo mãe, e já penso na possibilidade de um segundo filho”, comenta.

Madalena é a única filha de Pitty e fruto do casamento com o músico Daniel Weksler. “As mulheres se questionam muito nessa época. Volto a trabalhar antes? Volto a trabalhar depois? Posso fazer escolhas? Existem mulheres que nem tiveram que deixar de trabalhar por conta disso. Minha mãe, por exemplo, tinha uma vida bem ativa profissionalmente. Mas aí, quando me teve, precisou parar de trabalhar porque não tinha com quem me deixar”, conta.

Se Pitty se firmou como a nossa grande cantora moderna de rock, Rita Lee abriu esse caminho e é a nossa maior roqueira de to-

*Márcia Fellipe,
ex-vocalista da
Aviões do Forró*



dos os tempos. Ela teve três meninos e seguiu firme e forte com sua carreira até 2013, quando decidiu se retirar de cena para “curtir a velhice”, como ela mesmo diz.

Para além de ser a rainha do

rock brasileiro, Rita Lee criou filhos que possuem uma ligação forte com a música, deixando um legado ainda mais interessante para a nossa cultura pop. Ela é mãe de Beto, João e Antonio, filhos

*Fernanda Takai
e sua filha Nina*





Pitty e sua
filha Madalena


de sua união com o músico Roberto de Carvalho. “Muita gente me dizia na época: ‘garanto que, ao invés de dar de mamar, você prefere pegar numa guitarra, não é?’ Absurdo! Dei de mamar para os três e garanto que era muito mais prazeroso do que fazer rock and roll!”, conta.

Rita Lee também fala abertamente sobre a criação dos filhos em meio ao trabalho musical. “Quando os meninos eram bem pequenos, quem cuidava deles enquanto Roberto e eu estávamos em turnês pelo planeta era a Balu, minha querida madrinha (que também ajudou mamãe a criar as três filhas dela). Na idade

escolar eles frequentaram uma escola semi-interna que nos deixava totalmente despreocupados quanto a educação acadêmica e emocional deles; os professores eram carinhosos, porém exigentes. Beto, João e Antonio ficaram mais independentes, aprenderam a se virar sozinhos, bagunçou-arrumou, sujou - lavou. Sempre souberam que a profissão dos pais era diferente da dos pais dos seus colegas e respeitavam isso, acredito eu que até com um certo orgulho”, lembra.

Cantora e vocalista da banda Pato Fu, Fernanda Takai é autora também de dois livros, um deles infantojuvenil. A convivência com

a filha Nina, que hoje tem 12 anos, foi inspiração, por exemplo, para a produção do CD “Música de Brinquedo”, um dos trabalhos mais premiados do Pato Fu.

Ela conta que sempre quis ter filhos, mas primeiro privilegiou sua carreira. “Escolhemos montar uma estrutura boa para quando pudéssemos desacelerar a banda e ficar mais tempo em casa. Isso aconteceu em 2002. Era uma etapa cumprida com o Pato Fu e estava na hora de nosso projeto pessoal mais importante. Tanto que parei de trabalhar. Quando a Nina completou 7 meses, voltamos a fazer poucos shows e a produzir nosso novo álbum”, relata. 

TENDÊNCIA OUTONO/INVERNO

Marcas trazem como propostas para outono inverno 2021 um estilo mais clássico com peças de alfaiataria, entretanto incorporando o street style com peças oversized e calças mais largas, conhecidas como wide leg. É muito visível o uso de cores mais neutras e pastéis, como o marrom e tons de nude que também trazem o estilo mais elegante e clássico.



FOTOS: DMULIGACÃO



ÓTICA
Di Fiori
 VEJA UM MUNDO MELHOR

Óculos de sol, armações e lentes multifocais. Garanta a qualidade da sua visão, trabalhamos com equipamentos de última geração para tomada de medidas personalizadas dos seus óculos.

www.otica difiori.com.br

Rua Sócrates Fernandes de Oliveira, 255
 Chácara Urbana / Jundiá - SP

Rua São Bento, 52 - Jundiá
 em frente a Notre Dame

RALPH LAUREN JAGUAR VICTOR HUGO MONT BLANC GUCCI Ray-Ban POLICE

f oticadifiori
 @ oticadifiori

☎ 11 95861-0145
 ☎ 11 2709-1586

EMBLENDA





















Cadeira RValentm

A RVALENTM desenvolve peças exclusivas para compor diferentes estilos de ambientes ou dar aquele toque especial no espaço. Parte desta linha é composta por móveis clássicos revisitados com estampas criadas em tecido, que valorizam e dão um novo visual contextualizando-os em uma decoração mais atual.



Spoon por Roberto Semprini

A Isto É Brasil aposta no ar contemporâneo e minimalista para cadeiras de design autoral como dicas de presente para mamãe que quer dar uma inovada na casa durante o Isolamento social. A cadeira Spoon tem um design feminino, assinada pelo designer italiano Roberto Semprini, possui estrutura em policarbonato reciclável translúcido colorido ou transparente. Caracterizado por um dorso oval ligeiramente côncavo, combina uma harmonia moderna de linhas com uma capacidade estrutural original que permite empilhamento praticamente infinito.



Balanço Revoar, de Marta Manente

Para embalar a mamãe, Balanço Revoar em madeira Teca e tramas com corda náutica e franjas, marca da designer Marta Manente para áreas externas e a versão em couro em três cores: natural, castanho e preto.



FOTOS: DIVULGAÇÃO



Cooktop Glass (4 e 5 queimadores)

Esta linha de cooktops da Franke foca na potência e estilo para conquistar o mercado nacional. Com grades individuais, o produto alia design exclusivo e oferece ainda mais segurança ao acomodar as panelas com precisão. A mesa de vidro temperado proporciona modernidade e beleza à cozinha, além de praticidade. Com base esmaltada e botões removíveis, são produtos muito fáceis de limpar. Por fim, os queimadores selados evitam a sujeira no interior dos cooktops.

Coleção Lampadari

A coleção Lampadari é o encontro feliz entre a arte do vidro de Murano e o estilo contemporâneo, destacando um design original que combina com diferentes estilos de mobiliário. As peças testemunham o potencial criativo dos vidros soprados, trazendo luzes difusas para uma iluminação mais emocional, alterando cores e reflexos de luz em movimento.



Vinhos orgânicos, naturais ou biodinâmicos?

FOTOS: DIVULGAÇÃO

Anda muito na moda o lance da galera pedir vinhos orgânicos. Sempre recebo perguntas sobre o tema e a partir daí surgem várias dúvidas e desdobramentos sobre a diferença entre o orgânico, o natural, o biodinâmico e agora ainda pintaram uns vinhos veganos? Bom, vamos tentar falar um pouco mais sobre eles, vejamos:

Os vinhos orgânicos, não utilizam nenhum tipo de tratamento químico das uvas, ou seja, não fazem uso de herbicidas, fungicidas, pesticidas e outros idas do gênero, tampouco qualquer tipo de fertilizantes sintéticos no vinhedo. Ok, e a partir disso o produtor já pode se dizer orgânico? Em princípio sim!

Já o biodinâmico seria o orgânico, com algo a mais, vamos ver:

A palavra "biodinâmico" vem do grego "bio" (vida) mais "dunamis" (força). Em português, ao pé da letra, significa "força da vida". Já no nosso dicionário encontramos a definição como "teoria das forças vitais".

O solo para os biodinâmicos é encarado como um organismo vivo, como um sistema, não como mero campo para o cultivo forçado das plan-



tas. Sendo assim, todos os produtores de vinhos biodinâmicos afirmam que a atividade agrícola, neste caso, sofre influência de forças cósmicas emanadas do sol e da lua, inclusive, são as fases da lua que determinam o plantio e a colheita. Pois é, isso mesmo!

Destaca-se que, com o uso excessivo das técnicas químicas, a microflora do solo, formada por fungos e algas, responsável pela transmissão de nutrientes do solo às raízes, bem como a microfauna, formada por vermes, ácaros e insetos, responsáveis pela aeração do solo, são completamente extintas!

Já os naturais eu diria que são os

vinhos orgânicos que não usam nenhum agrotóxico, utiliza as técnicas biodinâmicas e solo, mas com algo ainda mais, qual seja, a base de sustentação está no próprio vinho, haja vista os vinhos serem elaborados com mínima intervenção do homem na fase de vinificação, vez que, o uso do dióxido de enxofre, mais conhecido como anidrido sulfuroso, o SO₂, um tipo de conservante usual entre os produtores de vinhos no geral, é praticamente reduzido a zero. Pois esses produtores entendem que os vinhos naturais devam evoluir de forma diferente na garrafa, sem qualquer tipo de conservante.



Deu para entender? É mais ou menos assim! Orgânico seria o mais light, depois o biodinâmico um pouco mais complexo e o natural seria o “natureba” mesmo, por completo!

Importante observar, ainda, que regras já existem no meio da prática orgânica, natural e biodinâmica, isto é, os órgãos internacionais de certificação desenvolveram um sistema, onde proibiram o uso de herbicidas, fertilizantes químicos ou qualquer tratamento sistêmico que interfira na saúde da planta. Proibiram também o uso de enzimas, a desacidificação, a adição de ácido, a irrigação e a chaptação (adição de açúcar no mosto).

E agora ainda temos os veganos? Vamos lá: No processo de clarificação do vinho, pelo qual um agente filtrante é adicionado ao barril ou tanque. Esse agente, geralmente é uma proteína que, basicamente, coagula as

matérias sólidas presentes no vinho (resíduos da casca, polpa, etc) fazendo com que se precipitem no fundo do recipiente, sendo eliminadas antes do engarrafamento, vez que, após retiradas essas matérias, o vinho sai do seu aspecto turvo e vai para o límpido e brilhante. Ocorre que as substâncias

utilizadas para a clarificação podem ser de origem animal e aí que o rótulo do vegano aparece, pois muitas vezes não se utilizam de substância animal ou deixam de clarificar o vinho.

Bom, deu pra perceber que o cultivo desses vinhos não é tão simples assim né? Trata-se de um trabalho sério que hoje é uma realidade, não se tratando apenas de uma jogada de marketing ou algo passageiro.

Mas sincera e honestamente, na minha opinião, já que ninguém pediu, entendo que seja o tradicional, o orgânico, natural, vegano ou biodinâmico, pra mim, o mais importante é não atrapalhar o que o vinho tem de melhor, que é o prazer! Não vamos nos apegar às definições e identidades do vinho, pois o que eu sempre prego é que o melhor do mundo do vinho é você formar a sua própria opinião. Vamos desmistificar, vamos facilitar, vamos beber e sermos felizes, simples assim! Viva!

Hype



Vinho orgânico



Vinho biodinâmico

Inspiração em filmes

Comidas fáceis para maridos e filhos prepararem para as mães

Em outubro de 2015, o médico Guilherme Martini sentiu a necessidade de criar uma ação para ajudar as famílias carentes e procurou seu amigo Renato Martho, dois amantes da gastronomia. E assim surgiu o grupo Faz Bem Fazer o Bem, que iniciou fazendo jantares e vendendo o convite aos amigos. O grupo foi crescendo, outros apaixonados por gastronomia, como o médico Rui Otanari, se juntaram e hoje já são mais de 30 pessoas que participam do trabalho. Com a pandemia, os jantares são vendidos no sistema drive thru. Ao longo

desses anos, já foram doadas cerca de 3.700 cestas básicas. A Hype pediu ao grupo receitas especiais para as mães e, com a proximidade do Oscar, que fossem inspiradas em filmes. Com a festividade do Oscar, Guilherme nos ofertou as opções deliciosas a seguir, que começam com o filme chinês “Comer Beber Viver” como entrada, com a sugestão clássica de uma salada de kani. Seguindo-se de um espaguete com ragu, clássico do filme “O Poderoso Chefão” e a sobremesa com inspiração francesa, com o musse de chocolate branco de “Os Sabores do Palácio”.

Entrada

SALADA DE KANI

Ingredientes

- 1 maço de alface americana lavada e cortada em pedaços menores com a mão

Molho

Ingredientes

- 1 iogurte natural
- 4 colheres de sopa(s) de maionese
- 1/4 de suco de limão
- 50 g queijo parmesão ralado
- Sal e pimenta a gosto



FOTOS: DIVULGAÇÃO

Modo de fazer

1. Misture tudo.
2. Desfie 1 pacote de kani kama.
3. Junte a alface, o molho, o kani e cubra com batata palha.

Bacalhau do Barão
RESTAURANTE

JUNDIAÍ, A TERRA DO BACALHAU DOURADO

RUA BELA VISTA, 174 – JUNDIAÍ-SP



FONE: 11 2816-7266 / WHATS: 97231-0519

Prato principal
RAGU COM ESPAGUETE
(serve 4 pessoas)

Ingredientes

- 4 dentes alho
- 1/2 cebola
- 1/2 cenoura
- 1 talo aipo
- 200 ml azeite extravirgem
- 700 g carne
- Alecrim, tomilho, sálvia, manjeriço e cheiro verde a gosto
- 250 ml vinho tinto
- 1/2 colher de farinha de trigo



- 2 colheres de sopa extrato de tomate
- 1 litro de tomate pelado com o caldo ligeiramente batido
- Sal, pimenta do reino e noz moscada a gosto

Modo de fazer

1. Refogar o alho, cebola e o aipo em cubinhos ou processados.
2. Acrescentar a carne e deixar dourar bem.
3. Picar as ervas e juntar à carne.
4. Temperar com o sal, pimenta e noz moscada.
5. Juntar o vinho e cozinhar até evaporar o álcool.
6. Colocar a farinha de trigo, extrato de tomate e os tomates pelados ligeiramente batidos.
7. Deixar cozinhar até engrossar.
8. Tomar cuidado para não secar muito, se necessário acrescentar água.
9. Cozinhe o espaguete de sua preferência e sirva.

Sobremesa

MUSSE DE CHOCOLATE BRANCO

Ingredientes

- 200 g de chocolate branco
- 3 ovos
- 1/2 xic. de açúcar
- 1 lata de creme de leite sem soro

Modo de fazer

1. Coloque a lata de creme de

leite no congelador por 10 min.

2. Pique o chocolate reserve em um recipiente de vidro.

3. Separe as gemas das claras.

4. Bata as claras em neve e no final acrescente o açúcar aos poucos.
5. Leve o chocolate no micro-ondas por 30 segundos, pare e mexe com 20 segundos.

6. Acrescente as gemas batendo com batedor de arame.

7. Retirar a lata de creme de leite do congelador, vire de ponta cabeça e faça 2 furos, desvire e deixe escorrer o líquido.
8. Acrescentar o creme de leite à mistura.
9. Coloque metade das claras e vá misturando de baixo para cima, acrescente o restante com movimentos leves.

10. Leve à geladeira por 4 horas.



TEL: (11) 4521-2897 - JUNDIAÍ

Cestas especiais com produtos importados

Rua Dr. Leonardo Cavalcanti, 16
Centro- Jundiaí (ao lado do Forum)
Telefone: (11) 4521-2897



ESTÔMAGO

Um cliente sem dinheiro para pagar a conta e sem onde morar começa a lavar e cozinhar em troca de comida e moradia. Ele transforma a péssima coxinha vendida antes no boteco em especialidade do lugar, lotando o estabelecimento e se descobrindo um talentoso chef de cozinha.

COXINHA

Ingredientes:

Recheio

- 1 peito de frango sem a pele
- 1 cebola picada
- 1 xícara (chá) de salsinha picada
- sal e pimenta-do-reino a gosto

Massa

- 2 tabletes de caldo de galinha
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo



- farinha de rosca para empanar
- óleo para fritura

Modo de Preparo:

Recheio:

1. Coloque o peito de frango para cozinhar em uma panela com água e sal. **2.** Retire, escorra e deixe esfriar. **3.** A seguir, desfie

bem e tempere com a cebola, a salsinha, o sal e a pimenta-do-reino.

Massa:

Leve ao fogo 3 xícaras (chá) de água, junte os tabletes de caldo de galinha e o óleo. Assim que ferver, adicione a farinha de trigo, de uma só vez, mexendo vigorosamente, e cozinhe até soltar da panela.

Transfira a massa para uma superfície plana e amasse com o rolo de macarrão, até obter uma massa lisa. Pegue uma porção de massa por vez

e abra na mão, formando uma cavidade e coloque o recheio. Feche e molde a coxinha. Passe as coxinhas na farinha de rosca e frite em óleo bem quente (o óleo deve cobrir as coxinhas), até dourar uniformemente. Retire do fogo, escorra e coloque sobre papel toalha para retirar o excesso de óleo.



- PADARIA • EMPÓRIO •
- RESTAURANTE •

RUA DO RETIRO, 510 - VILA VIRGINIA
JUNDIAÍ - SP - CEP 13209-000

4586-6091

O Empório Verace conta com um ambiente interno e externo, com opções de café da manhã, porções e pães artesanais, assim também como cervejas e rótulos de vinhos de todo o mundo para você aproveitar um bom happy hour.

Também servimos almoços executivos durante a semana e almoço a la carte aos finais de semana. Venha nos visitar e aproveitar esse momento único conosco.



JULIE & JULIA

O objetivo da chef Julia é popularizar a comida francesa nos Estados Unidos. Para isso, ela faz inúmeras receitas do país, como o boeuf bourguignon.

BOEUF BOURGUIGNON

Ingredientes:

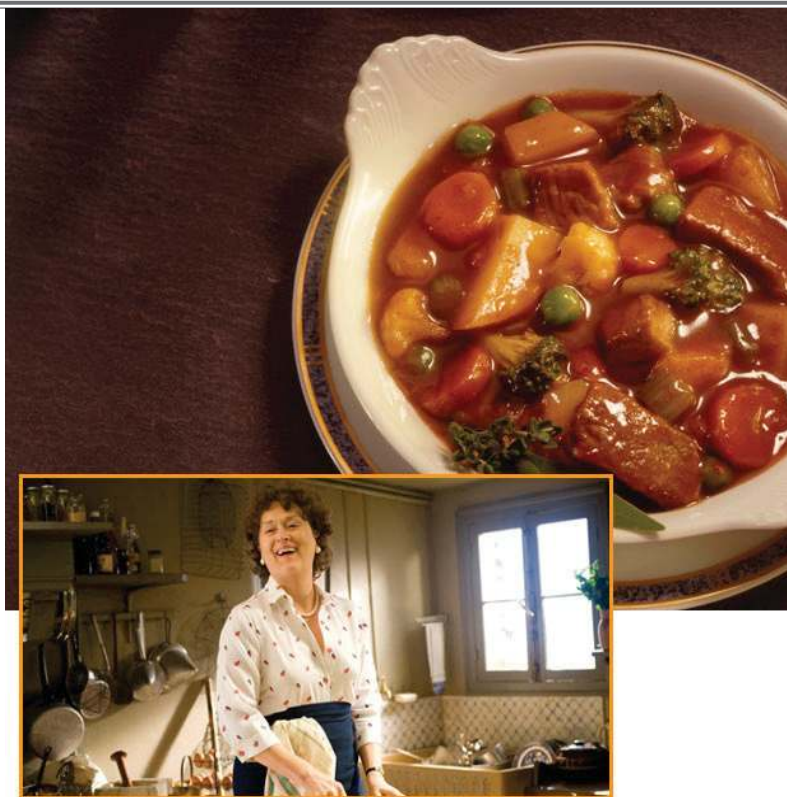
- 500 g de fraldinha bovina em cubos pequenos
- 400 ml de vinho tinto seco
- 50 g de bacon picado
- 100 g de champignon fresco
- 50 g de farinha de trigo
- 30 ml de azeite
- 8 unidades de cebola pequena
- 2 dentes de alho
- tomilho a gosto
- 20g de manteiga

Modo de preparo:

Frite o bacon no azeite em uma panela funda, quando estiver bem dourado, retire e reserve. Frite a carne na mesma gordura até ficar dourada. Retire e reserve. Doure as cebolas inteiras, retire e

reserve. Refogue o alho. Retorne a carne para a panela junto com a cebola e o bacon. Adicione o vinho. Tampe e deixe cozinhar por uma hora. Depois, derreta a manteiga em uma frigideira e refogue o champignon. Acrescente

o champignon ao cozido e deixe cozinhar destampado por mais meia hora. Quando a carne estiver macia, adicione o tomilho e engrosse o caldo com a farinha diluída em água. Sirva com arroz ou pão italiano.





Neco Empório da Carne
Av. Carlos Salles Block, 260
Anhangabaú - Jundiaí - SP

SISTEMA DELIVERY

11 4521-5855
11 98132-3793

CONHEÇA A NOSSA LOJA
Temperos, azeites, geléias, pimentas, molhos, massas, produtos em conserva, cervejas e vinhos nacionais e importados, tudo para o seu churrasco.

Preparamos o churrasco em sua casa ou empresa.

CURTA NOSSA PÁGINA
f i NECO EMPÓRIO DA CARNE

contato@necoemporiodacarne.com.br
www.necoemporiodacarne.com.br



Jalapão, para brutos?? Que nada!!!

Entre dunas douradas, paisagens grandiosas, fervedouros e cachoeiras o Jalapão, no Estado do Tocantins, cada dia mais conquista os viajantes amantes do ecoturismo. Em meio ao cerrado do Tocantins, o Jalapão está sendo descoberto pelos turistas que buscam alguns dias de descanso longe dos grandes centros urbanos. O destino é ideal para relaxar e curtir intensamente o contato com a natureza. A região é uma das mais bem preservadas do país e o acesso, ainda limitado, faz do Jalapão uma região bem pouco explorada. Uma excelente opção é acompanhar uma expedição offroad em veículos 4x4, como a organizada pela CrazyOff Road Adventure (<https://>

Roteiro pouco explorado, Jalapão oferece cachoeiras e paisagens magníficas

instagram.com/crazyoffroadadventure?igshid=hds4x30zco8e) empresa especializada em grupos de aventura. Eu participei de uma delas em março, e descrevo o roteiro simplesmente inesquecível.

Começamos a explorar a região a partir de Aurora do Tocantins, uma pequena cidade onde está concentrada a maioria dos atrati-

vos naturais de Serras Gerais.

Visitamos a Prainha do Puçá, Bocainas e o Rio Azuis, considerado o terceiro menor rio do mundo, com apenas 147 metros de comprimento. Trkking, snorkel, rafting, trilha, canoagem, banhos de cachoeira, contemplação da natureza e muitas outras atividades podem ser praticadas em toda região.

Acordar cedinho pra ser um dos primeiros a conhecer a gigantesca Cachoeira da Fumaça e depois a Cachoeira do Soninho e a Pedra Furada do Jalapão. Chegar na pedra ao por do sol é o objetivo da maioria dos viajantes. Prepare as câmeras para fotos impressionantes.

Um gigantesco conjunto de blocos areníticos esculpidos pe-



FOTOS: DMILICAÇÃO

los ventos há milhões de anos reina solitário na paisagem. Os três buracos feitos na rocha e sua beleza cênica dão um toque mítico ao atrativo. Do topo da Pedra Furada é que se avista o Morro Solto, um paredão rochoso, arredondado, perdido no meio do nada. É hora de esque-

cer o tempo e contemplar uma paisagem surpreendente. A dica aqui é se hospedar nas pousadas aconchegantes em Ponte Alta do Tocantins, algumas com spa e termas naturais.

A próxima e mais aguardada parada é Dunas do Jalapão, que foram criadas a partir da erosão

das serras rochosas da região ao longo do tempo e são a segunda razão pela qual a região é chamada de deserto – a outra é a baixa densidade demográfica. As dunas são um espetáculo natural cuja altitude varia de 200 a 400 metros, de onde se descortina a bela paisagem de areias que refletem a luz solar em variados tons de dourado mesclado com o verde da vegetação rasteira típica da região e dos buritizais que nascem à beira de nascentes. Das dunas se pode avistar a Serra do Espírito Santo, as veredas de capim dourado e os lagos que são como oásis no meio do deserto. Objetos encontrados ali indicam que o lugar já foi o fundo de um oceano.

Como chegar: saindo de Pal-

ENCANTOS DO JALAPÃO

TRILHA E PRAIA - de 05 a 11 de novembro de 2021

Hospedagem	Transfer	Passeios
<small>Palmas: 2 pernites Safari Camp: 4 pernites</small>	<small>In e Out</small>	<small>Inclusos no roteiro.</small>

R\$ **674** entrada

9x **299,60**

de R\$

Aproveite! Promoção por tempo limitado!

Valores individuais para apartamento duplo, Valores sujeito alteração sem previo aviso.

Jundiaí 📞 11 998380550 **Piracicaba** 📞 19 997166060


Siga nossas redes sociais

[@foryourtr](#)

TURISTANDO

mas, 282 km pela TO-255 (cerca de 4 horas de viagem em veículo com tração 4x4).

Outra atividade imperdível do Jalapão são os fervedouros, que promovem gargalhadas e sorrisos surpreendentes dos turistas que mergulham numa nascente potente de água morna e não conseguem afundar. É uma sensação esquisita e surpreendente, então aproveite seus 20 minutos ao máximo - tempo limite de permanência. Os melhores são Buri-tis, Rio Sono e Ceiça.

Dizem que o Jalapão é bruto, pois para chegar a todos os atrativos precisa enfrentar muita estrada de terra, muito saculejo no carro e fazê-lo, sem um guia, é complicado. Mas é inesquecível. Vá e confira! 



USHUAIA / EL CALAFATE

INVERNO NA Patagônia Argentina

Viagem de 16 a 23 de setembro de 2022

R\$ 3.290 a vista
ou em **12x** de **R\$ 307**

Hospedagem
apartamento 4
Ushuaia: 4 noites
El Calafate: 3 noites

Transfer
In e Out: 2x
2 cidades

4 Excursões
Ushuaia: 2 dias, 1 noite, 2 dias no Fuzge
a Transporte Canal de Beagle
El Calafate: 1 dia, 1 noite, 1 dia no Transporte
a 2 Excursões

Aproveite! Promoção por tempo limitado!

Valores individuais para apartamento duplo, Valores sujeito alteração sem previo aviso.

FOR YOU Agência de Viagens

Jundiaí  11 998380550 Piracicaba  19 997166060

Siga nossas redes sociais    @foryoutur 