

Mães

MAIO
2022
Nº 71

*Mães mais
que especiais:
elas são essenciais*

Mães para proteger, inspirar, ensinar e orientar

Ao comemorar o Dia das Mães, mulheres têm vivido momentos revigorantes, prazerosos, gratificantes e, independentemente de tratar-se de mãe de primeira viagem, de gêmeos, mãe tardia ou escolhida para cuidar de crianças especiais, a data continua sendo a mais emocionante do calendário.

Nesta edição da revista **Hype** o que não faltam são histórias de mulheres que puderam escolher o momento de se tornarem mães. Aquelas que não tiveram a chance do preparo, ou seja, mulheres que foram surpreendidas com a notícia da gravidez e conseguiram se adaptar à nova realidade e compartilham das alegrias e tristezas de se tornarem responsáveis por outra pessoa.

Depoimentos sobre a saúde da mulher. Quando e como escolher o tipo de parto? Como encarar uma gravidez na adolescência? Especialistas explicam, de forma didática, que nada deve ser encarado como tabu. A qualidade de vida da mulher deve valer mais do que qualquer preconceito.

Mais uma vez uma leitura prazerosa, compartilhada e, ao mesmo tempo, delicada nas declarações, inclusive em assuntos envolvendo a perda.

Boa leitura

Hype



EXPEDIENTE – MAIO/2022

Diretora presidente
Sueli N. F. Muzaiel

Diretor vice-presidente
Tobias Muzaiel Junior

Editor-chefe
Anelso Paixão – MTB-SP 22148

Editora
Simone de Oliveira – MTB-SP 31030
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)
Rua Barão de Jundiaí, 1041 – sala 92 – Jundiaí - SP – CEP 13201-012



Mundo das Crianças

Mais que um parque, uma "escola" inovadora a céu aberto.



Comitê das Crianças

A cidade pensada com a participação delas.



Escola Inovadora: exemplo para o Brasil

Além da sala de aula com atividades ao ar livre e inglês a partir dos 4 anos.



Programa SP pela Primeiríssima Infância

Da gestação aos 3 anos, apoio às famílias e profissionais.



Ruas de Brincar

Diversão "raiz" com toda a segurança.



FabLab

Tecnologia e robótica na educação.



Praça Família Jundiaí / Espaço Pet

Novo conceito em espaços de lazer.



Fábrica das Infâncias Japy

Cultura, brincadeira, inovação e criatividade.

JUNDIAÍ Cidade das crianças

CONSTRUINDO HOJE UM FUTURO MELHOR PARA TODOS

Único município brasileiro
A INTEGRAR A REDE LATINO-AMERICANA: CIDADE DAS CRIANÇAS.



cidadedascrianças.jundiai.sp.gov.br

Instagram: @cidadedejundiai
Facebook: prefeituradejundiai



5

GRAVIDEZ NA ADOLESCÊNCIA

Médicos devem acompanhar a gestação

6

MATERNIDADE NA ADOLESCÊNCIA

Jovens encaram a gravidez precoce



NA MESMA PROFISSÃO

Dia a dia compartilhado

13

TIPOS DE PARTO

Conhecer para fazer a escolha correta

14

MÃES DE JUNDIAÍ

Grupo reúne vozes, sentimentos e experiências



20

ELAS POR ELES

Depoimentos de quem teve seu primeiro filho

32

MÃES DE ANJOS

Mulheres reaprendem a viver após a perda



36

ENSAIOS FOTOGRÁFICOS

Gestantes eternizam cada momento



38

ARTIGO

A raposa e as uvas

40

HYPE GOURMET

Receitas para as mães

44

TURISMO

Descubra o fim do mundo



Gravidez na adolescência

Sem julgamentos, equipe médica deve acompanhar a gestação desde o início

Nos meses de janeiro, fevereiro e março deste ano, o Hospital Universitário (HU) fez 944 partos sendo destes, 8,26% realizados em adolescentes com idades dentre 10 e 18 anos. Embora tenha apresentado queda nos índices de gravidez na adolescência nos últimos anos, o Brasil ainda está acima da média mundial e tem registrado altas taxas de gravidez precoce em relação a outros países, inclusive entre as menores faixas etárias.

De acordo com dados do Ministério da Saúde reunidos pelo Fundo de População das Nações Unidas (UNFPA) são mais de 19 mil nascidos vivos por ano de mães com idade entre 10 a 14 anos. Essas jovens apresentam várias consequências na saúde, educação, emprego, nos seus direitos e na autonomia na fase adulta ao terem filhos tão cedo.

Segundo o ginecologista e obstetra Francisco Pedro Filho, do Hospital Universitário de Jundiaí, os problemas mais comuns para a saúde da gestante adolescente são hipertensão e anemia. Já os bebês



podem nascer prematuros, antes da 37ª semana de gestação, com baixo peso, transtornos de desenvolvimento e até malformação.

O especialista Pedro Filho relata que o pré-natal da gestante adolescente deve envolver uma equipe multidisciplinar, com acompanhamento de um psicólogo, por exemplo. “O médico escolhido para acompanhar a gestação tem que ser paciente, acolhedor, usar um linguajar que a paciente entenda e jamais fazer julgamentos. Para acompanhar o desenvolvimento do bebê e a saúde da mãe serão necessários alguns exames a mais que o normal. Este público abandona facilmente o acompanhamento pré-natal e daí é que ocorre

o aumento do risco obstétrico”, alerta.

Além das questões físicas, o maior problema é social. Estas meninas acabam tendo uma mudança muito radical em sua vida, pois, na maioria das vezes tem de largar a escola e outras atividades ou tentar conciliar com a maternidade e isso pode comprometer seu futuro.

Estudos destacam como principais causas de gravidez na adolescência estão o início precoce das relações sexuais, o baixo uso de contraceptivos, a violência sexual e o baixo acesso à educação sexual integral.

Hype

Colaboração: Francisco Pedro Filho – ginecologista e obstetra do Hospital Universitário

Maternidade na adolescência

HELOÍSA SANTOS

A maternidade é um dos tabus mais antigos e que persistem até os dias de hoje. Falar do processo de uma gestação, desde a concepção até o nascimento, é uma tarefa difícil, ainda mais quando não é dada voz às protagonistas dessa vivência: as mães.

É a caso da assistente social Eliete Nicácio, de 43 anos. Eliete vivenciou sua primeira gestação aos 15 anos, quando ainda estava na escola. Ela mantinha um relacionamento às escondidas com seu namorado, dois anos mais velho e que conheceu na escola. Ela conta que após terem tido a primeira relação sexual não teve um bom pressentimento e decidiu fazer um teste de gravidez. O resultado veio como já esperado: positivo. Neste momento Eliete e o namorado entraram em pânico e sem a menor ideia do que fazer.

Decidiram então contar as famílias

O universo da maternidade sob a perspectiva da luta e do amor

sobre a gravidez. Nesta época, Eliete morava com uma tia e foi impedida de seguir com os estudos por cerca de um mês. Seu namorado pôde continuar a frequentar a escola normalmente. “Por que nada na vida dele muda? Ele vai continuar estudando, fazendo suas coisas, seguindo sua rotina”, comenta Eliete informada com a forma com que as famílias lidaram com a situação.

Passado esse tempo, a assistente social retornou para a escola, onde recebeu o apoio dos professores e equipe gestora, mas por outro lado ficou distante de amigos. “Eu perdi uma boa parte dos meus amigos. Muitas das

minhas amigas chegaram a contar que as suas mães não queriam que elas andassem comigo porque eu estava grávida, como se isso fosse algo contagioso”, relata Eliete.

Os pais de seu namorado logo providenciaram seu casamento pouco antes de sua filha nascer. Eliete se mudou para a casa dos sogros. Foi a partir dessa mudança que começou a enfrentar suas dificuldades e entender como funciona o universo da maternidade. “Surgem muitas pressões externas de situações que você não queria e não planejava. Além de cuidar de você mesma, você agora é responsável por outra vida. O seu corpo está se transformando, você tem medo do parto, de sentir dor, da criança nascer algum ‘defeito’ porque a culpa vai ser sua, por você ter comido alguma coisa, ou ter deixado de comer, por ter tomado algum remédio, por ter parado de estudar”, explica Eliete.

“Eu perdi uma boa parte dos meus amigos. Muitas das minhas amigas chegaram a contar que as suas mães não queriam que elas andassem comigo porque eu estava grávida, como se isso fosse algo contagioso”



Thaís Mara Batista Oliveira e sua filha Heloísa



Se sentia bombardeada por todos os lados e a todo momento ouvia que a culpa de tudo aquilo estar acontecendo era sua por não ter tomado os devidos cuidados e que o 'golpe da barriga' não deu tão certo como ela esperava.

As cobranças atribuídas à uma mulher grávida surgirão independentemente da idade dela, no entanto elas virão acompanhadas de uma violência duplicada na adolescência. "Acredito que hoje uma adolescente grávida é muito mais cobrada do que na minha época em razão da 'abertura' que a mídia oferece e o maior acesso à informação. Eu tenho a impressão de que a adolescente hoje se sente muito mais sozinha do que eu me senti. A sociedade evoluiu tecno-

logicamente, porém moralmente, em respeito a empatia ao próximo, percebendo que retrocedemos."

PAUSA NO REMÉDIO

Aos 22 anos, Thaís Mara Batista Oliveira vivenciou uma gestação ainda jovem. Há um ano a jovem decidiu para com o uso do anticoncepcional que costumava usar. Durante essa pausa, tanto Thaís quanto seu marido, Emerson da Silva Santos, se sentiram aflitos, mas com consciência dos riscos que corriam com uma gravidez não planejada. Após algum tempo a notícia chegou: Thaís fez o teste de gravidez e o resultado deu positivo. Tanto ela quanto o marido estavam desacredi-

tados com o resultado dos exames, no entanto se sentiram contentes e ansiosos e logo de cara aceitaram a ideia de um novo integrante na família.

Começaram então os preparativos para acolher Heloísa, filha do casal que atualmente tem um ano e quatro meses. "Após a descoberta, começamos a preparar tudo que seria necessário para receber o bebê, principalmente por não ter sido algo planejado. Pensamos em dar o melhor possível para ele", explica Thaís sobre como foi o processo.

Thaís comenta que a vivência da maternidade é algo que agregou ensinamentos e novas descobertas, como se a cada dia ela apren-

desse algo novo com sua filha. A introdução alimentar, os primeiros passos, o nascimento dos dentes, o primeiro machucado, as primeiras palavras, são exemplos que a jovem conta e que a deixaram muito emocionada com as experiências. Ela também aponta alguns obstáculos que enfrentou no caminho. “Acho que as maiores dificuldades foram no início porque eu nunca tinha vivenciado aquilo, uma gestação. Ter alguém dependendo de mim para tudo me deixou com medo de não conseguir dar conta. A exaustão de não dormir direito, o medo dela ficar doente, conta.

Segundo Thaís, a própria gestação também influenciou na saúde do seu corpo e mente, como as constantes quedas de pressão que sentia, junto aos desmaios, algo que a incomodava muito, mas que aos poucos foi diminuindo. Ao descrever essa situação, a jovem aponta o quão é fundamental buscar apoio psicológico em um momento como esse, onde os hormônios estão ‘à flor da pele’.

“Entendi que tudo aquilo fazia parte do processo, então tentei enfrentar do jeito mais leve possível”, afirma Thaís com o alívio de quem, apesar dos altos e baixos, conseguiu se organizar, dentro de seus limites e condições, e proporcionar a sua filha as melhores experiências.

Para além dos obstáculos relacionados ao processo da gravidez, existem os externos, a maneira como a sociedade enxerga e qualifica uma mãe. Thaís conta algumas situações que já

passou com a filha em espaços públicos e o quanto os olhares de julgamentos alheios precisam de mais empatia. “Certa vez, quando fui fazer o enxoval da Helo, passei muito mal e sentei em uma loja para descansar. Algumas mulheres passaram por mim e disseram ‘Nossa! Que pena, né? Mas também, é tão novinha, coitada’. Como se passar mal na gravidez tivesse haver com a idade”, lembra Thaís.

Outra situação descrita por Thaís é a amamentação em público. “Já cheguei a amamentar minha filha em público, ela estava chorando. Percebi vários olhares tortos, como se fosse algo de outro mundo”, conta Thaís.

MOMENTOS ÚNICOS

Para Thaís Mara, independentes da idade, ser mãe é o melhor dos mundos. “Quando criança eu tinha a visão de que ser mãe é proteção, acolhimento, é lar. Essa visão não mudou muito quando engravidei, apenas descobri que ser mãe é muito mais do que proteger. Mãe


“Para uma sociedade acolher uma mãe adolescente ela precisa antes de tudo acolher uma mulher

também se estressa, chora, grita, precisa de colo e ser ouvida. Ser mãe para mim é ser um pouquinho disso tudo. Depois que me tornei mãe descobri que sentimos um amor que não cabe dentro da gente, fariamos tudo por nossos filhos. Ser mãe é algo incrível e agradeço a Deus todos os dias por ter me dado a oportunidade de ser uma”.

Thaís tranquiliza as mães sobre a descoberta da gravidez. “Você é mais forte do que pensa, apesar dos medos e incertezas a gente sempre vai saber o que é melhor para os nossos filhos e que apesar dos julgamentos somos muito mais do que aquilo que dizem”.

Questionada sobre a possibilidade de voltar ao passado e fazer tudo diferente, Eliete Nicácio responde: “Minha filha se tornou a minha melhor amiga desde o momento que nasceu. Eu acompanhei e continuo acompanhando cada passo dela. Eu não voltaria atrás para mudar nada. Ela valeu a pena, por tudo que passei. Quando um filho nasce, nasce uma mãe.”

Eliete diz que não daria um conselho para um mãe que recém descobriu uma gravidez mas sim um colo e voz para ela. “Para uma sociedade acolher uma mãe adolescente ela precisa antes de tudo acolher uma mulher. Enquanto nós mulheres estivermos na posição de produto, de servidoras, esse olhar de julgamento não vai mudar, o acolhimento não vai existir”, encerra Eliete.

Apesar de todos os obstáculos e imprevistos colocados em sua vida, a assistente social conseguiu concluir os estudos e atualmente tem cinco filhos, uma de suas maiores conquistas. 

Na mesma profissão

O fortalecimento de laços é inevitável quando o dia a dia é compartilhado

LUCAS HIDEO

A conexão entre mães e filhos sempre foi especial, tanto dentro quanto fora dos lares, mas aqueles

que seguem na mesma área profissional afirmam uma maior ligação dessa relação. Assim é o caso de Jacinta Pereira Matias, de 58 anos, médica do Hospital Universitário de

Jundiaí, uma inspiração para sua filha, Isabel Helena Matias dos Santos, de 27 anos, enfermeira de um hospital particular, em São Paulo. “Minha mãe é a mulher que eu sempre quis

FOTOS: ARQUIVO PESSOAL



ser. É a profissional que eu queria que me atendesse. É mãe que eu sempre quis ter”, ressalta Isabel.

Jacinta soube da escolha da filha quando estava no terceiro ano do ensino médio. “Fiquei surpresa porque até então ela falava em ser perita criminal, mas como a intenção era justamente a formação em uma área que facilitasse a atuação na polícia científica, dei todo o apoio”, comenta.

Isabel afirma que sempre gostou da área da saúde, graças à vivência que tinha em sua casa. “Cuidar do outro como um todo sempre foi algo que eu quis. Fazer a diferença na dor, no cuidado, no momento de maior fragilidade. O que me motivou a escolher a enfermagem foi poder vivenciar experiências tão novas”.

Isabel se formou em 2017, mas desde pequena ela e o irmão acompanhavam a mãe no trabalho. “Sempre que ela tinha algum procedimento, nós íamos juntos. Quando cresci comecei a trabalhar com ela”, conta a enfermeira.

Quando Isabel nasceu, Jacinta já trabalhava na área. “Sabia de primos distantes que tinham feito medicina. Escolhi essa profissão porque achava fascinante a possibilidade de aprender a intervir em situações graves e ter esse poder sobre a vida humana”, pontua.

Atualmente, ambas se ajudam e conversam sobre o serviço nos momentos de partilha e, às vezes, Isabel pede algumas dicas para a mãe. “Conversamos sempre. Trocamos experiên-

cias, discutimos casos, independente de atuarmos em áreas distintas.”

Mães e filhos que trabalham na mesma área profissional são comuns no cotidiano e isso ajuda a fortalecer os laços entre ambos. “Acredito que fortalece a parceria, amizade, companheirismo. Ter alguém para trocar experiência tanto na vida, como na profissão é bom demais. A área da saúde é muito difícil em todos os âmbitos. Ter alguém que te entenda é essencial para que você sinta segurança e tenha apoio que, muitas vezes, outras pessoas de outras áreas não irão entender”, ressalta Isabel.

“Podemos nos apoiar. Ela me atualiza sobre alguns procedimentos e novas tecnologias. Eu posso auxiliá-la

*Mães e filhos
que trabalham
na mesma área
profissional
são comuns no
cotidiano e isso
ajuda a fortalecer
os laços entre
ambos.*

a entender as dificuldades e atravessá-las”, completa Jacinta.

Para o Dia das Mães, nenhum presente pode ser melhor do que a admiração e a inspiração de um filho. “É minha amiga, minha parceira, minha confidente, minha inspiração, meu porto seguro. Ela é a pessoa que eu mais confio no mundo. É muito estudiosa, batalhadora, dá o melhor de si em tudo que faz. E sinceramente? Ela faz muito bem. Todo mundo deveria ter a oportunidade de estar com uma pessoa e profissional igual a minha mãe”, comenta Isabel.

BATENDO CONTINÊNCIA

A relação entre mãe e filho pode se tornar ainda mais forte quando ambos trabalham em profissões de risco, como na área policial. Este é o caso da cabo da PM Inês de Freitas Chile, de 55 anos, que trabalha no mesmo batalhão de seu filho, o soldado Willian Henrique Chile, de 32 anos.

Inês e o marido são policiais militares e, ao descobrir a intenção do filho, ainda adolescente, não escondeu a preocupação. “No momento fiquei preocupada, mas depois acabei apoiando sua decisão”, conta.

A decisão de Willian veio de uma inspiração caseira. “Sempre admirei a profissão. Pelo o que ela representa com o objetivo principal em defender o cidadão, garantindo sua integridade e dignidade. Minha motivação foram meus pais. Eu cresci no mundo militar e tive a oportunidade de ver mais de perto sobre a profissão, inclusive as dificuldades de ser

um policial militar no Brasil. Queria poder ser igual aos meus pais, exemplos como pessoas e profissionais a serem seguidos”, ressalta Chile.

A formação aconteceu em 2011, mas desde criança acompanha sua mãe na carreira. “Morávamos em Ilha Solteira e por ser uma cidade pequena, era mais fácil vê-la durante o dia. Ela passava durante o patrulhamento com a viatura na frente de casa ou na saída do colégio”, afirma.

Agora ambos trabalham no mesmo batalhão em Jundiá e sempre trocam experiências. Tudo para que o trabalho flua em perfeita sincronia. “Além de ser minha mãe, uma pessoa que mais me conhece na vida, a sua experiência na polícia tem um peso enorme e sem dúvidas nenhuma as dicas são as melhores possíveis.”

lnês completa. “Sempre pergunto para ele como foi seu dia e se teve alguma ocorrência de natureza grave. Nós trocamos muitas informações e orientações para o bem do serviço e do nosso dia a dia”, pontua lnês.

Mãe e filho estão no mesmo batalhão há cinco anos e ela não nega que sempre fica preocupada quando Willian está nas ruas, assim como todas as mães ficam. “Sou muito orgulhosa por trabalhar com ele. Fico emocionada e lisonjeada quando seus colegas e superiores o elogiam. É bom filho e um excelente profissional”, ressalta.

Inspiração que ambos levarão para a vida. “Uma mulher guerreira que começou cedo a trabalhar, criou



dois filhos sem deixar faltar nada. Uma excelente esposa para meu pai e uma policial exemplar. Durante seus 26 anos de carreira, nunca recebeu uma punição, sempre dedicada. Era meu sonho me tornar policial e o apoio dela facilitou muito para seguir. Pois a experiência na

profissão me ajuda a cada dia, a caminhar pelo certo. Me dedicando diariamente para ser o melhor profissional possível. A cobrança é dobrada, tanto como filho quanto profissional. Então, não posso decepcioná-los dentro de casa e fora, diante da população”

Hype

Tipos de parto

Afinal, qual é a diferença entre parto vaginal, parto cesárea e o parto humanizado?

Nos últimos anos tem se falado muito sobre parto humanizado, como se ele fosse uma nova modalidade de parto, o que não é verdade. Na realidade só existem dois tipos de parto: o parto vaginal e o parto cesárea. O parto vaginal, por sua vez, pode ser realizado com o auxílio do fórceps ou do vácuo, sendo então denominado de parto instrumentalizado.

MAS E O PARTO HUMANIZADO? O QUE SERIA?

Bem, o parto humanizado está relacionado ao tipo de assistência prestada à parturiente e ao recém-nascido, ele é um conjunto de práticas realizadas durante o trabalho de parto e parto, independente de sua via. Nesse tipo de atendimento as decisões são compartilhadas entre a equipe que está assistindo ao parto (obstetra, pediatra, enfermeira obstetra, fisioterapeuta e a doula), e a gestante e seu acompanhante.

O parto humanizado busca práticas menos invasivas e mais acolhedoras ao binômio mãe e bebê; busca procedimentos mais naturais.

TODO PARTO VAGINAL É HUMANIZADO?

Infelizmente não. No Brasil, em cerca de um em cada quatro

partos ocorre algum tipo de violência obstétrica. Podendo configurar desde uma limitação da parturiente ao leito, até a realização de procedimentos sem o consentimento da gestante.

Mas sim, o parto vaginal pode ser humanizado, e por isso a importância de toda gestante conhecer sobre o processo e saber o que acontece durante o parto, para assim poder fazer suas escolhas da melhor maneira.

O PARTO CESÁREA PODE SER HUMANIZADO?

A resposta é sim. Apesar de muitas pessoas imaginarem o contrário, podemos manter um ambiente favorável, com baixa luminosidade, temperatura da sala adequada, ambiente calmo, com

musica ambiente escolhida pela paciente, com os campos baixos no momento do nascimento (se assim a paciente desejar), o que permite que a mãe e o acompanhante vejam o momento do nascimento, e em seguida o bebê seja colocado no contato direto pele a pele com a mamãe, valorizando muito a Golden Hour - A Hora de Ouro, que é tão importante para o bebê.

QUAIS AS VANTAGENS DE UM PARTO HUMANIZADO?

Para a mamãe, o apoio emocional, o ambiente acolhedor, uma equipe respeitosa e eficiente trarão uma percepção positiva sobre o parto. Sem intervenções desnecessárias e seguindo as evidências, o risco de complicações diminui e a recuperação será bem mais rápida e tranquila.

Para o recém-nascido, diante de um parto com menos intervenções, menos medicações, menos stress, o risco de complicações é reduzido. Chegar ao mundo em um ambiente calmo, harmonioso, promoverá um vínculo mãe bebe muito mais precoce e saudável.



*Por Karayna Gil Fernandes,
ginecologista, obstetra e professora da
Faculdade de Medicina de Jundiaí*

Mães de Jundiaí

Grupo reúne vozes, sentimentos e experiências sobre a maternidade

SIMONE DE OLIVEIRA

Aos 39 anos, a jornalista Lívia Massa Haddad, mãe de Beatriz, de oito anos, resolveu criar um grupo voltado para as mães com um único objetivo: a troca de experiências entre as mulheres. Há oito anos nasce o ‘Grupo Mães de Jundiaí’ atualmente com mais de 20,7 mil membros. O ‘Portal Mães de Jundiaí’ vinha logo depois.

“Eu fazia parte de alguns grupos maternos do Facebook que tinham como membros mulheres de todo o Brasil, mas não me via representada. As informações que encontrava estavam longe da realidade jundiaense. Então pesquisei na própria plataforma para saber se encontrava algum grupo de mães aqui na região. Como na época não achei, decidi criar a minha comunidade e fui incluindo algumas amigas e conhecidas que estavam vivenciando a maternidade também”, explica.


Após a criação, quem estava no grupo queria chamar as amigas para participar e estas foram chamando outras mães. Assim o projeto foi crescendo e virando referência na região de Jundiaí. Hoje muitas mulheres já procuram pelo grupo diretamente no Facebook, outras recebem indicação para conhecer e se tornar membro.



“Na comunidade dentro do Facebook o intuito é acolher mulheres em qualquer fase da maternidade. Além disso, trocamos experiências, dicas, indicações. É um grupo com muita possibilidade, uma vez que quem faz ele se movimentar, além da equipe de moderação, são as próprias mulheres que fazem parte. Elas publicam suas dúvidas e perguntas, dividem histórias. Enquanto isso, outras mães comentam e compartilham suas vivências. Inclusive a demanda é tão grande que, em 2020, formei uma equipe voluntária de moderação com algumas mulheres do próprio grupo”, comenta.

Estas mulheres dão suporte necessário para que nenhuma pergunta fique sem resposta. Há troca de experiências o tempo todo. Inclusive foi este o objetivo inicial para a criação da comunidade. “Elas me dão um suporte importante nas validações de posts, entrada de novos membros, análise de comentários. Tudo o que acontece passa por aprovação e/ou moderação para que possamos manter

a comunidade dentro dos padrões de qualidade do Facebook. Já no Instagram aproveitamos para divulgar notícias e situações divertidas do mundo materno e familiar. Eu costumo fazer vídeos divertidos mostrando a realidade de ser mãe e lidar com tudo o que envolve nosso dia-a-dia, que convenhamos, não é nada fácil. No portal Mães de Jundiaí destacamos as notícias da nossa região, principalmente relacionadas às crianças e famílias.”

Ter um espaço para falar sobre os dramas e anseios da maternidade é uma oportunidade de as mães se ajudarem. Acolhimento é tudo. “Eu criei o Mães de Jundiaí porque eu precisava de ajuda, mas quando alguma mulher que eu não conheço me aborda para falar da comunidade, recebo muitos abraços de agradecimentos. Isso só mostra que realmente todas nós precisamos ser acolhidas na maternidade. O Mães de Jundiaí veio para ser a rede de apoio virtual, principalmente no momento pandêmico que vivemos. Estamos confiantes com a possibilidade de voltar com nossos eventos presenciais. É uma oportunidade de nos conhecer, fazer contatos, amizades e sair um pouco de casa.” 

CONHEÇA

Instagram:

@maesdejundiai

Portal:

www.maesdejundiai.com.br

Hashtag:

#MãeDeJundiaíNãoFicaSozinha

Experiência

Eu sou mãe da Beatriz de 8 anos e de dois anjos (sofri dois abortos espontâneos em 2017 e 2018). Nasci em Muzambinho (MG), mas vivo desde meu primeiro mês de vida em Jundiaí (SP) e me considero jundiaiense. Sou formada em Rádio e TV e jornalismo e atuo como assessora de imprensa.

Desde 2019 faço parte do Grupo Facebook Power Admins Brasil, reconhecimento que a plataforma dá sobre minha atuação como líder da comunidade. Em 2020, início da pandemia, convidei algumas pessoas de dentro do grupo para formar uma equipe voluntária. Rita Benutto, Daniela Mutinelli, Ana Mara Ferreira, Driele Scaglia me ajudam com a aprovação de posts e de novos membros, moderação de comentários, além de serem grande ponto de apoio para discutirmos novos projetos do Mães de Jundiaí.

Em maio de 2021, depois de muito estudar e compreender o verdadeiro significado de comunidade on-line fui aprovada no Facebook Certified Community Manager e estou na posição única de me apresentar como especialista em gerenciamento de comunidades on-line.

Em outubro 2021 eu lancei o clube de benefícios ‘Sou Mães de Jundiaí’, reforçando que meu maior esforço é poder oferecer o melhor para quem faz parte da minha comunidade.



Eu acredito no poder das comunidades virtuais como grandes redes de apoio capazes de transformações e experiências para as novas gerações.

Tudo isso valida o prazer que tenho de estar à frente de um grupo tão forte e tão reconhecido, não só pelo Facebook, como também pela cidade e, principalmente, pelas próprias mulheres que fazem parte disso. Eu estudo, pesquiso, busco sempre novas oportunidades para oferecer o melhor às minhas Mães de Jundiaí. Não é simples, é um trabalho que requer muita dedicação, mas eu amo.

Já pensei em desistir algumas vezes, mas eu sei o quanto o grupo me ajuda e quantas pessoas são beneficiadas por meio dele. Quando eu pergunto para Bia o que ela quer ser quando crescer, ela responde: “Quero ser mãe!”, sem pestanejar. Isso só me faz ter certeza de que meu propósito de vida é este!

DEPOIMENTOS

“Participo do grupo Mães de Jundiaí desde 2016. Quando entrei percebi o quanto era uma rede de apoio importante pra mim. O carinho, a troca de experiências, os perrengues da maternidade. Tudo se tornava um pouco mais leve e eu entendia que não era um problema e sim uma fase que todas nós passávamos e ia passar.

O grupo sempre esteve no meu coração. Eu entendia o propósito do grupo e o carinho com que ele era cuidado. Em 2020 fui convidada pela Livia para participar da equipe voluntária de moderação e confesso que tive um pouco de receio, mas resolvi aceitar pelo enorme carinho que eu sempre tive pela Livia e pelo grupo.

“Hoje tenho a certeza que meu sim foi a melhor coisa que eu fiz.

Minha vida estava parada, sempre a mesma rotina e a moderação me ensinaram muitas coisas. Me fez desabrochar e eu vi que eu podia ser muito mais, eu conseguia fazer coisas que na minha cabeça era impossível pra mim. Hoje amadureci muito, sou mais independente e amo muito as meninas da equipe que me receberam de braços abertos.

Agradeço demais a Rita, Ana Mara, Dri e Livia por acreditar em mim e me apoiar. Como diz a hashtag ‘Mãe de Jundiaí não fica sozinha’ hoje posso dizer que é muito real pra quem entende o propósito do grupo. Eu amo o Mães de Jundiaí!

Daniela Mutinelli – membro desde 2016



O que falar do Grupo Mães de Jundiaí, que na fase que mais precisei da minha vida ele estava lá para ser a minha rede de apoio. Foi nesse grupo que pude desabafar, chorar, rir, comemorar e ser ajudada quando minha filha foi diagnosticada com uma mutação genética raríssima.

Se não fosse o apoio e carinho de todas dentro do grupo eu talvez não teria conseguido seguir adiante. Faz toda diferença você ser acolhida num grupo de mães, que mesmo sem te conhecer pessoalmente, amam a sua família e principalmente minha filha Alice.

Eu agradeço muito pela vida da Livia que decidiu fazer a diferença e teve a iniciativa de montar o grupo, agradeço a todas as colaboradoras da equipe por estarem sempre prontas a ajudar e agradeço a todas as mães que sempre são muito empáticas e amorosas. Isso é o Mães de Jundiaí!

Vanessa Tristão – membro desde 2017

Meu nome é Juliana, de 43 anos, casada, mãe do Luis 11 anos. Estou no Grupo Mães de Jundiá há 6 meses e entrei porque adorava as dicas de entretenimento, porém foi um grupo em que me senti acolhida pelas trocas de experiências.

Eu adoro essas trocas, pois isso ajuda muito uma mãe a não passar pelas mesmas dificuldades de outras. Acredito que o maior propósito é essa troca, pois no mundo de hoje e, por tudo que estamos passando, a empatia fica de lado.

Uma mãe muitas vezes sozinha, enfrentando as dificuldades do dia a dia precisa dessa ajuda, desse acolhimento. Neste grupo o que eu mais leio é 'em que posso te ajudar'. Isto é lindo. É muito amor envolvido.

Juliana Calzavara – membro desde 2021



Sou Bruna, casada há 12 anos e mãe de 9 filhos, 6 estão aqui comigo e outros 3 já contemplam o céu. Cheguei ao 'Mães de Jundiá' junto com a sua criação, pois já conhecia a Lívia há algum tempo e trocávamos algumas figurinhas sobre maternidade. Na época eu já tinha 2 filhas e a Lívia estava grávida da Bia. Lembro bem que o crescimento do grupo foi muito rápido e sempre houve muita interação e ajuda mútua. Dali já me beneficieei de muitas coisas, desde dicas médicas até pessoais.

Consolos, risos e tristezas ao partilhar das alegrias e dores do mundo materno. Hoje com as demandas das crianças acabo por não acompanhar tanto quanto antes, mas ver o crescimento do grupo e quantos laços e benefícios às mães criaram por meio dele só me confirma que ele está no caminho certo e que pode ajudar muito mais mães. É uma alegria ver desde o início tudo o que ele tem proporcionado a tantas pessoas.

Bruna Bellodi Bacchin – membro desde 2014



O sentimento Maternal

Dentre as diferentes faces que a mulher pode assumir na vida, sem dúvida, a do seu potencial de criação é a que mais intrigou a humanidade desde os tempos pré-históricos e ainda permanece chamando a atenção.

Ainda do período Neolítico, com a sociedade humana basicamente coletora e oportunista para prover a sua subsistência, os pedidos de prosperidade e abundância eram direcionados não a deuses (masculinos) mas à deusas (feminino, representantes do poder feminino) que eram frequentemente representadas em ídolos com formas femininas grávidas.

Mesmo nos períodos em que se seguem, quando domesticadas algumas plantas para a obtenção de alimentos, a fertilidade da natureza era diretamente equiparada à fertilidade humana, através da figura das deusas das colheitas. Deuses masculinos somente tomaram à frente depois, com o surgimento uma cultura mais guerreira e de conquista nos diferentes povos.

Esta fertilidade é possível por ser sustentada por todo um aparato fisiológico, que é objeto de estudo da área médica desde seus áureos tempos e que hoje se traduz pelos conhecimentos de hormônios, glândulas que regem os ciclos menstruais, mas também encontra o seu suporte no corpo energético, mais sutil.

Por ter a felicidade de escrever para

esta revista há alguns anos, o funcionamento desta contrapartida energética é algo que já explanei neste mesmo espaço algumas vezes e que certamente causa fascínio tanto quanto suas bases físicas e materiais.

Quero neste ano, trazer um aspecto que é energético também, mais sutil que o anterior... o sentimento maternal.

Cabe primeiro diferenciar emoção de sentimento. Do ponto de vista da neurociência, a emoção é algo bem visceral, surge de uma parte do nosso sistema nervoso que é muito relacionada com órgãos e vísceras, ou seja, é parte da maquinaria energética básica do ser humano.

Essas emoções básicas são a raiva, tristeza, alegria, nojo, desprezo... São reações comuns a todos os seres humanos e naturais tal como a conformação de dois olhos, uma boca e duas orelhas... não tem nada de errado em sentir emoções, estranho seria não tê-las. Elas têm a função de preparar o indivíduo para certos quadros que ele terá que enfrentar na vida, de uma maneira global.

Já os sentimentos são as interpretações da nossa mente consciente sobre as emoções. Seria como se o nosso ego, a nossa personalidade principal, sentisse e emitisse uma opinião sobre a emoção mais básica. A emoção é algo visceral, mais próprio da nossa espécie. O sentimento depende um pouco da nossa cultura, experiências anteriores, já é algo

mais humanizado, racionalizado.

Um dos sentimentos mais complexos que eu tive a felicidade de testemunhar, muitas vezes desde o momento em que ele surge, é aquele que se inicia quando a mãe vê o rosto do seu filho pela primeira vez.

As emoções que ocorrem neste momento são muitas! Parece que o medo e a insegurança que permearam o processo de gestação e a alegria da vinda desse novo ser ao mundo se misturam como tintas em uma paleta de pintura, formando uma cor totalmente nova!

Ainda que a mulher saiba que é um indivíduo independente, ele ao mesmo tempo é, e sempre será, um pedaço dela mesmo, gestado por meses.

Nós, médicos, temos um monte de teorias que envolvem hormônios com nomes complexos, como ocitocina e dopamina, para explicar o que acontece naquele primeiro olhar. Toda a teoria, no entanto, fica irrelevante quando vemos o primeiro sorriso brotar no rosto maternal, quando põe os olhos pela primeira vez no seu filho.

Tenho certeza de que nesses segundos, construções energéticas entre dois indivíduos são feitas e eles, ainda que separados corporalmente daquele momento em diante, ficarão unidos energeticamente por toda vida. Essa ligação é muito intensa até o fim da primeira infância, aos sete anos, ficando então progressivamente leve e tênue, ao longo



dos anos, mas sem dúvida, persistente até o fim da vida dos dois.

Para quem já sentiu este sentimento se estruturar, depois desse turbilhão de emoções, entende o que eu estou falando. Deve saber também que é indescritível a sensação de se descobrir, subitamente, mãe para o resto da vida.

Para essas privilegiadas, desejo os meus parabéns no mês em que vocês se fazem representar. Forte abraço a todas as mães.



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



Elas por eles

Seja um universo azul ou cor de rosa, mães de primeira viagem fazem um relato sobre os medos e aflições da maternidade

O MELHOR TÍTULO É SER MÃE

POR KADIJA RODRIGUES

Eu sempre sonhei em ser mãe, mas eu nunca planejei a minha gestação. Raul não foi programado, mas hoje, depois de quatro anos, eu entendo perfeitamente os motivos que trouxeram ele para a minha vida.

Para contextualizar, eu preciso voltar um pouquinho no tempo e contar que aos 7 anos eu perdi meu pai em um acidente de carro e ficamos apenas minha mãe e eu. Ela não quis se casar novamente e vivemos mais juntas do que nunca por quase 30 anos.

No fim de 2019 ela também descansou depois de uma árdua batalha contra um câncer no sangue e eu só consegui seguir porque tinha um menino de apenas 2 anos que dependia de mim.

Naquele momento eu entendi o porquê de ter sido escolhida para ser mãe e o quanto ele seria minha fortaleza para enfrentar um dos períodos mais difíceis da minha vida.

E que fortaleza! A chegada de um filho é um momento transformador na vida

de qualquer mulher e comigo as mudanças começaram a partir do momento em que os exames confirmaram que dentro de mim batia mais um coração além do meu.

Confesso que senti um misto de sentimentos e mais chorei do que comemorei, tive medo de não saber cuidar de uma vida além da minha. Que bobeira a nossa. A gente se transforma e aprende, aos trancos e barracos, a ser responsável por alguém.

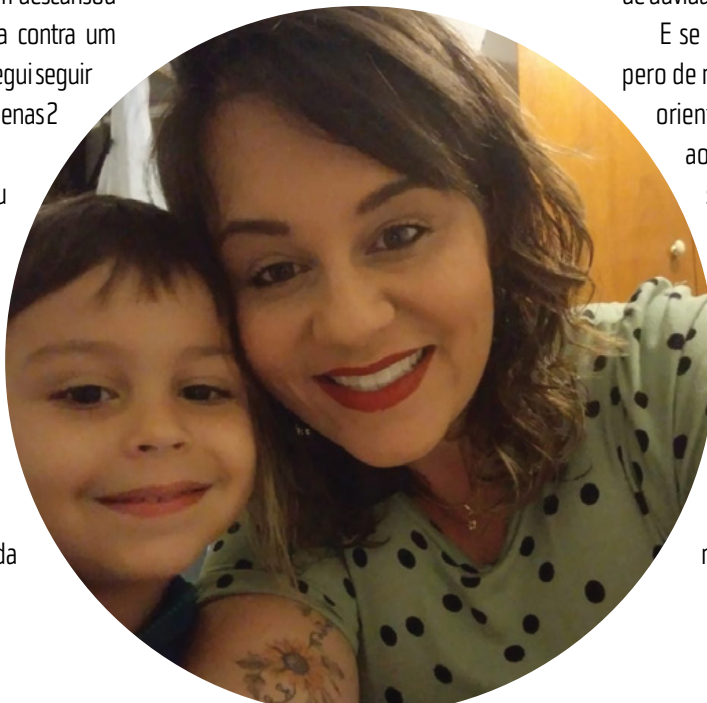
Mas é preciso desromantizar a maternidade, porque ser mãe dói – desde a cicatriz da cesárea, o peito rachado e até ver o filho ardendo em febre na madrugada. Ser mãe

cansa, porque você abdica de muita coisa, até do autocuidado, para cuidar do seu filho. Ser mãe é ser julgada o tempo todo – pela sociedade, pela família e até por si própria. Quanta culpa a gente carrega!

Eu lembro que meu período de puerpério foi um dos mais desafiadores até aqui. Eu tinha medo de tudo e pouco curti os primeiros três meses de vida do Raul. As noites de sono mal dormidas, o receio de saber se estava fazendo o certo, dar ou não dar fórmula, não saber se estava sentido frio ou calor, dar a chupeta ou não. E o chazinho para cólica, pode? Nossa, era uma infinidade de dúvidas e incertezas.

E se desse febre então? Que desespero de não saber o que fazer e por mais orientação e informação que eu tinha ao meu redor, a angústia de não saber se estava fazendo o certo sempre me consumia. Hoje eu consigo lidar melhor com esses desafios, mas ainda sofro quando percebo que ele está ficando amoadinho.

Depois dos três primeiros meses eu comecei a curtir a minha maternidade e colecionar momentos com o meu pequeno. E



não foram poucos. Desde os primeiros resmunguinhos para falar até os primeiros passinhos – como é gratificante poder acompanhar a evolução do seu filho de perto.

Raul sempre foi um menino muito esperto, andou aos 11 meses, falou as primeiras palavrinhas perto de completar 1 aninho e deu pouco trabalho em relação a desmame, desfralde e outros desafios que encaramos nesses primeiros anos de vida.

Por outro lado, é um garoto extremamente sensível e tímido e, por conta disso, enfrentamos alguns desafios, prin-

cipalmente na sua vida escolar. Primeiro a adaptação de estar em um ambiente que não era familiarizado até então, depois a mudança de escola – novos amigos, professores e com muito cuidado e acolhimento seus sentimentos, buscamos por ajustes que pudessem acalmar o seu coração.

Nesses 4 anos passamos por muitas fases, a famosa adolescência dos 2 anos, as birras (essas acontecem até hoje) e as grandes descobertas. A mais recente e que me deixou babando foi vê-lo escrevendo pela primeira vez o seu nome.

Olhando para trás, até que a trajetória é bonita de se ver. Aquela menina medrosa que só chorava quando viu os dois risquinhos, se tornou uma mãe forte e amorosa que faz tudo pelo filho.

O futuro ainda é incerto, sei que muitos desafios ainda virão, mas a única certeza que carrego comigo é que estarei do lado dele para apoiá-lo, orientá-lo e amá-lo como forma de agradecer o presente de tê-lo na minha vida, afinal, ele me deu o melhor título que poderia receber, o de ser mãe! Obrigada meu filho!

DE REPENTE MÃE

POR ISABELA REGINA SILVA

Era uma vez... Bom, se você acha que vai ler um conto de fadas, ledo engano! Mas calma, a história é de amor, com muita paciência, determinação e força de vontade. Vamos falar sobre os desafios da maternidade.

Sou mãe de uma linda menina, Liz, que tem compartilhado comigo a vivência de mãe e filha.

Sempre que um bebê vem ao mundo, nasce também uma mãe. Todos falam isso, certo?

Elas crescem com seus filhos, acumulando alegrias e desafios. O dia a dia reforça o importante papel de ser mãe, ao passo em que as mulheres equilibram as tarefas de casa com suas carreiras, tornando-se cada vez mais sábias e empoderadas.

Meu início maternal não foi diferente: confesso que subestimei o ser mãe e o começo de tudo. Quando dizem “não romantize a maternidade”, podem acreditar... é real.

Tudo é intenso, principalmente nos primeiros quinze dias. São hormônios à

flor da pele e muitas mudanças, inclusive. Por isso a importância de uma rede de apoio, que faz total diferença para esses dias conturbados e de adaptação.

Mas a maternidade ensina novos valores e fortalece afetos. Esse aprendizado é muito importante, pois cada conquista vale muito.

Ser mãe é um eterno construir e desconstruir, cada uma do seu jeito.

Não existe certo ou errado, mas sim o jeito da mãe, ponto.

Para mim, tem sido uma experiência de aprendizado absurda, ao mesmo tempo em que a gente surta e não sabe como deu conta de tudo ao final do dia.

Sem dúvida, os desafios da maternidade sempre existiram e, da mesma forma que

as dificuldades surgem, desenvolvemos novas ferramentas, apoios e parceiras para lidar com elas. Além disso, uma coisa não muda: com amor e persistência fica mais fácil acertar e dar um final feliz para essa fase que irá modificar sua vida completamente, pois será para sempre. Curtam cada momento!

Hype



Bracelete das Estrelas é a novidade deste Dia das Mães

Como podemos sentir o amor de mãe? Do melhor conselho de todos até o abraço quando você mais precisa, o carinho se manifesta naqueles detalhes que enchem nossos corações e nos motivam a todo momento. A joalheria Pandora criou o Bracelete das Estrelas, que simboliza aquela conexão única e mágica que só você e sua mãe têm desde o primeiro dia.

Com design delicado e acabamento feito à mão, em prata esterlina 925, o bracelete traz o desenho de delicadas estrelas brilhantes em seu fecho que, por si só, já chama a atenção. A peça pode ser usada sozinha ou acompanhada dos clássicos charms da Pandora, como um amuleto que ajuda a contar as histórias de amor entre mães e filhos.



On Running apresenta seu novo tênis Cloudmonster

A marca suíça On Running, lançou recentemente o Cloudmonster. A nova aposta global da marca, que já está à venda em todo o Brasil, foi projetada para oferecer mais conforto em corridas longas, com máximo amortecimento. Para isso, o produto conta com os maiores elementos da tecnologia CloudTec já feitos, com uma sola que amortece o pé na aterrissagem e permite impulsos poderosos. Com esta tecnologia criada pela On, que é mundialmente conhecida por produzir tênis mais leves e que se adaptam à pisada de cada um, o

Cloudmonster aposta em máximo amortecimento, em conjunto com a super espuma Helion™ e uma Speedboard em polipropileno para decolagens explosivas. O modelo foi desenvolvido para incentivar novos corredores e também agradar aos atletas mais experientes, que gostam de leveza e design, mas não abrem mão da velocidade.



Usaflex oferece conforto para as mães

Dentro do conceito 'Confortável é ser parte de você', a coleção Usaflex traz lindas opções de calçados e bolsas em cores neutras, em croco, em branco e preto e ainda, a volta do brilho e oferece diversas opções perfeitas para presentear as mulheres que nos deram e dão tanto. Para que busca algo diferente, a estética glam dos anos 2000 está de volta e com ela as peças brilhantes voltam a aparecer tanto no dia quanto a noite. Já a mescla de preto com brilho deixa o visual ainda mais refinado e elegante



Moda para todas

A coleção de inverno da Casa Partenak traz leveza em cada detalhe. Do conjunto kimono matelassado aos croppe e vestidos, o que não faltam são dicas para deixar as mães sempre na moda.





Corretivo com ácido hialurônico e paleta multifuncional da Dazzle

Com a premissa de que toda beleza deve ser plural e acessível, a Hinode amplia a linha de maquiagem Dazzle com a chegada do novo corretivo líquido e da Paleta Multifuncional Must Have.



As novidades alinham tecnologia e multifuncionalidade para tornar a rotina de beleza mais simples. O novo Corretivo Líquido Dazzle, conta com seis cores inspiradas nas bases da marca e uma fórmula exclusiva que contribui para a hidratação da região dos olhos, composta por ácido hialurônico e vitamina E, livre de parabens. O lançamento proporciona longa duração, alta cobertura, efeito matte e uniformiza o tom da pele, além de ser resistente à água e dermatologicamente e oftalmologicamente testados. Valor 49,90 reais. Outro lançamento que promete ser o queridinho da nécessaire é a Paleta Multifuncional Must Have Dazzle. A novidade conta com blush, bronzer e iluminador, podendo ser utilizada no rosto e nos olhos. É perfeita para quem gosta de praticidade na hora de otimizar o espaço na bolsa de maquiagem, além de possuir fórmula exclusiva, livre de parabens, dermatologicamente e oftalmologicamente testados. Outro diferencial é a duração de até 24 horas, proporcionando múltiplos efeitos que vão do matte ao perolado. Com a nova dupla de sucesso, a linha Dazzle da Hinode fica ainda mais completa. Todos os itens da marca podem ser encontrados no e-commerce (www.hinode.com.br) ou com consultores oficiais Hinode.



Maquiagem com benefícios do skincare da Yes!

A Yes! Cosmetics lança a linha vegana de pó compacto, corretivo e base FullHD+ Yes! Make Up. Os produtos, de média e alta cobertura, utilizam a tecnologia Covabead Crystal, que se vale de pequenas esferas difusoras, capazes de proteger a pele dos danos causados pela luz azul emitida por aparelhos como smartphones, tablets e computadores. A formulação também conta com o Miniporyl, um extrato de trevo vermelho riquíssimo em Biochanina A, um potente antioxidante que reduz o tamanho dos poros e a oleosidade. Com acabamento matte e semi-matte, resistente à água e de longa duração, as maquiagens FullHD+ Yes! Make Up garantem hidratação inteligente, graças à tecnologia Hydra360°, que ajuda a regular e manter as funções naturais da pele. O sistema libera os ativos de maneira gradual, para um efeito imediato e prolongado.

Dermocosméticos ozoncare

O Creme Hidratante Facial Ozoncare é formado por um complexo redutor de linhas de expressão, desenvolvido a partir da combinação do óleo ozonizado e do ácido hialurônico e enriquecido com D-Pantenol e Aloe vera, sua fórmula tecnológica auxilia na melhora da textura da pele, prevenindo a flacidez em seu início. Estimula a hidratação, deixando a pele mais jovem, macia e luminosa, melhorando sua tonicidade. O Sérum Facial Nutritivo Harmonização Orofacial Ozoncare é um produto formulado para hidratar, nutrir e acalmar a pele após procedimentos estéticos. Na composição estão presentes Óleo de Oliva Ozonizado, Polímeros Naturais, D-Pantenol e ativos vegetais tecnológicos, que deixam a pele leve, macia e hidratada. Não agride o microbioma cutâneo. Pode ser utilizado imediatamente após o procedimento estético e no tratamento em casa nos cuidados diários.



Revés de um parto – Luto materno

No livro, onze mães falam da avassaladora dor da experiência da partida dos filhos; porém, mais do que falar da morte, essas mulheres falam da vida, honrando a memória daqueles que se foram e mostrando como ressignificar a dor, em vez de lutar contra ela.

“Oh, pedaço de mim/ Oh, metade arrancada de mim/ Leva o vulto teu/ Que a saudade é o revés de um parto/ A saudade é arrumar o quarto do filho que já morreu”. Como na música “Pedaço de mim”, de Chico Buarque, a dor da perda de um filho parece a subversão da ordem natural da vida e traz uma experiência de profundo sofrimento.

O livro *Revés de um parto – Luto materno*, organizado pela psicóloga Karina Okajima Fukumitsu, reúne textos de diversas autoras. Nele, Karina e outras dez mães trazem relatos contundentes e emocionantes sobre como vivenciaram a partida de um filho.

Os relatos falam de filhos que morreram de diversas formas e em condições diferentes – no ventre, por suicídio, acidente, desastre, doença crônica e rara, tragédia natural, negligência social, desaparecimento.

Porém, mais do que falar da morte, essas mães falam da vida, para honrar a memória daqueles que se foram e mostrar que não se trata de lutar contra a dor, mas de incorporar a falta ao cotidiano, buscando ressignificar essa ausência.

Além disso, mostram que é possível preservar a existência de quem amamos por meio da perpetuação de



seu legado – seja criando grupos de apoio emocional a famílias enlutadas, seja capitaneando projetos ligados a sonhos e ideais de seus filhos.

A mensagem é que a luz da existência daqueles que receberam o título de filhos e filhas deve permanecer, pelas perspectivas da própria Karina Okajima Fukumitsu e das mães convidadas: Amanda Tinoco, Cristiana Jacó, Monteiro Cascaldi, Elaine Prestes, Gláucia Rezende Tavares, Helena Taliberti, Ligiane Righi da Silva, Márcia Noletto, Paula Fernandes Távora, Rosana de Rosa e Sandra Moreno.

Obra fundamental para mães e pais que perderam seus filhos, bem

como para sua rede de apoio, parentes e amigos. O prefácio é escrito pela jornalista Maria Manso.

A ORGANIZADORA

Karina Okajima Fukumitsu é psicóloga, psicopedagoga e Gestalt-terapeuta. Doutora e pós-doutora em Psicologia pelo Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo (USP), é mestre em Psicologia Clínica pela Michigan School of Professional Psychology (EUA). Coordena a Pós-Graduação em Suicidologia: Prevenção e Posvenção, Processos Autodestrutivos e Luto, da Universidade Municipal de São Caetano do Sul (USCS) e da Faculdade Phorte, e o Programa RAISE: Resignificações e Acolhimento Integrativos do Sofrimento Existencial. É ainda cocoordenadora da Pós-Graduação em Abordagem Clínica e Institucional em Gestalt-terapia e da Pós-graduação Morte e Psicologia – Promoção da Saúde e Clínica Ampliada da Universidade Cruzeiro do Sul (Unicsul). Produtora e apresentadora do podcast “Se tem vida, tem jeito”. Palestrante e autora de diversos livros. Pela Summus Editorial, é organizadora de *Vida, morte e luto* e coorganizadora da *Coleção Gestalt-terapia: fundamentos e práticas*, e de *Quando a morte chega em casa*.

Figuras da causação:

as novinhas, as mães nervosas & mães que abandonam os filhos

Mulheres moradoras da favela expõem deficiências das políticas públicas nas periferias

Às margens das insuficientes vagas de creches e escolas fundamentais disponibilizadas pelo poder público, há um número de mães que precisam deixar seus filhos com alguém para poderem trabalhar. Esse quadro gera, em especial nas favelas, uma produção de estereótipos aplicados as mulheres pobres, segundo 'Figuras de Causação: As novinhas, as mães nervosas & mães que abandonam os filhos', lançado pela Editora Telha, a obra de autoria da antropóloga Camila Fernandes mergulha nesse universo desconhecido e ignorado por muitos.

A obra abre um debate sobre temas como gravidez planejada, planejamento familiar, culpabilização da mulher, sexualidade desviante e noções de cuidado e negligência. Esse "jogo de empurra" que é travado entre sociedade e políticos tenta achar um culpado (ou eleger o menos culpado) onde as mulheres acabam por serem condenadas pela pobreza em que vivem e, assim, isentam os gestores das cidades por suas péssimas administrações e fracasso na gestão de recursos financeiros,



em especial aos mais necessitados.


"Ouvia muitas fofocas e acusações sobre mulheres que 'transam muito', tem 'muitos filhos' e são 'irresponsáveis'. Essas fofocas se dirigiam a mulheres identificadas como 'novinhas', 'Mães nervosas' e 'Mães que abandonam os filhos'. As mulheres eram retratadas como desequilibradas e provocadoras. Decidi que deveria conversar com as mulheres alvo das fofocas e incluir a perspectiva delas sobre tais acusações", afirma Camila Fernandes, antropóloga e escritora

Camila conseguiu, através do acompanhamento dessas mulheres e de suas histórias, e por meio de uma descrição e análise visceral, transportar para as páginas de "Figuras da Causação" como as relações tensas em mundos marcados pela

precariedade, desigualdade e expectativas de gênero se combinam com visões racistas sobre os pobres e seus territórios. O livro procura mostrar o ponto de vista de mulheres retratadas como "desviantes" das expectativas de gênero consideradas positivas em nossa sociedade, a saber: sexualidade planejada e um modelo de maternidade dócil, pacificado e compulsório.

"Figuras da Causação: As novinhas, as mães nervosas & mães que abandonam os filhos" nasce com a missão de jogar luz no conflito silencioso travado entre mulheres mães com dificuldades graves de mobilidade social e gestores públicos que preferem publicizar obras por vezes desnecessárias deixando, de lado, vidas que dependem de amparo social público para terem o mínimo de dignidade e humanidade.

Os "tipos" de mulheres fruto da pesquisa, segundo palavras da autora são moradoras da favela. Com relação a identificação racial, são mulheres negras (pretas e pardas) e brancas. Segundo o senso comum: A "novinha" é afrontosa, transa "cedo demais" e engravida; "mãe nervosa" é agressiva, descontrolada e não tem paciência; essas duas figuras geram a "mãe que abandona os filhos", fato que instaura o abandono de crianças.

As figuras da causação são mulheres enquadradas como geradoras de diversos distúrbios e desordens sociais. 

Sorriso que diz 'eu te amo'

A responsabilidade de alguém que vira mãe é ter uma vida para cultivar, desde o útero, sem nunca largar a atenção integral

NATHÁLIA SOUZA

A maternidade idealizada é sempre diferente da maternidade real. A experiência de ser mãe não pode ser premeditada, acontece a partir do momento que se sabe que uma nova vida está por vir. E surpreende, assusta, altera planos se não é como pensado. Quem nasce com síndrome de Down tem atrasos no desenvolvimento, para andar, falar e aprender. No entanto, quem tem um bebê com síndrome de Down aprende que um sorriso pode dizer mais do que as próprias palavras. E, de todo modo, lê na maternidade real o amor que lhe cabe – ou até extrapola.

Mãe do Rafael Fortarel, de 1 ano e 5 meses, Renata Fortarel, de 40 anos, não sabia que o filho teria síndrome de Down durante a gravidez. “Não soube durante a gestação que ele tinha síndrome de Down. Os exames estavam sempre em normalidade e a notícia veio quando ele nasceu. A gente não estava esperando e foi traumático, porque quase não me deixaram nem ver ele, levaram direto para a UTI e falaram que nosso filho tinha características de uma síndrome, mas a gente não sabia se era síndrome de Down ou alguma outra rara.

Tem o período de susto, os questionamentos, medo dele sofrer bullying, começamos a pensar como seria.”

O diagnóstico pós-parto foi uma surpresa, pegou Renata de supetão,

mas ela conseguiu passar pelo baque com apoio familiar. “Foi uma virada de chave na nossa vida. A gente pensa no que fez de errado, se comeu algo que não devia na gestação, se foi por cau-

Renata Fortarel e seu filho Rafael



sa da pandemia. Eu era ignorante com relação a isso quando ele nasceu não sabia que era algo que ocorre durante a fecundação do óvulo. Buscamos acolhimento nas nossas famílias, fizemos ligação de vídeo para contar, porque estávamos na pandemia, e nossos familiares receberam bem a notícia. Foi muito importante o acolhimento da nossa família, passavam a força que a gente estava precisando.”

E celebra cada etapa. “A síndrome traz outros diagnósticos, ‘seu filho não vai falar, não vai andar, não

vai casar, não vai para a faculdade’. Assim como outros pais geram oportunidades para os filhos que desejam ser cientistas, atletas, a gente gera oportunidades para ele. Só nossa correria que é um pouco maior.”

“A única diferença que vejo é em alguns detalhes como o nascimento de um dentinho, aprender a bater palmas, sentar, sorrir, para nós é sempre uma verdadeira festa. Eu sei que ele vai passar por todo o desenvolvimento, mas tudo a gente comemora, é uma vitória”, conta ela sobre as etapas que

Rafael passará, assim como qualquer outro filho, até a vida adulta, e o acompanhamento dos pais nesse processo.

E esse esforço é de praxe quando se recebe a notícia de que vai ser mãe. “Para mim, todo filho é especial. Acho que se eu tivesse outro filho, com ou sem síndrome, ou só um filho sem, seria a mesma maternidade. Parei de trabalhar para ter o Rafael e me dedicar à gestação e à maternidade. Ele faz fisioterapia, terapia ocupacional, natação e fonoaudióloga durante a semana e se eu tivesse outro filho que precisasse de reforço de matemática, por exemplo, seria uma outra aula, mas ia precisar também.”

A responsabilidade de alguém que vira mãe é ter uma vida para cultivar, desde o útero, sem nunca largar a atenção integral. “A maternidade é um eterno equilibrar de pratos, como acontece com malabaristas. Para mim, sempre foi um sonho ser mãe. Tem os desafios, mas você tenta equilibrar tudo, porque sempre foi um sonho que abdiquei do meu trabalho para viver.”

E a maternidade real é diferente da imaginada, mas é justamente por isso que o amor é o maior do mundo, não há precedentes, mesmo que imaginados. “A gente se preparava para uma maternidade de novela e a síndrome de Down deu uma mexida, mas não é tão difícil. Você precisa cuidar de você, do filho, do esposo, mas a gente aprende no dia a dia a equilibrar os pratos. Às vezes um cai, mas aí você arruma. Se for transformar em uma palavra, é ‘dedicação’. Estou aqui para ele, meu tempo é focado no Rafael. Hoje eu sou a Renata, mãe do Rafael.”



ENFRENTAR O MUNDO

Sue Ellen Raminelli, de 38 anos, é mãe do Enzo Raminelli Carvalho, de 8 anos. Sem que ela soubesse na gestação, ele nasceu com um cromossomo a mais no par 21. “A gente não soube na gestação, foi tranquila e nenhum exame constatou a síndrome. Descobri depois do parto. Com 35 semanas, precisei fazer cesárea, ele nasceu com 45 centímetros e 2,450 quilos. O médico não percebeu que ele era prematuro e que tinha síndrome de Down. Buscaram ele no quarto para levar para a UTI e lá descobriram que ele tinha características. Esperamos mais 40 dias para confirmar, com o resultado do exame cariótipo. A gente não imaginava que ia ter uma criança com necessidades especiais e até receber o diagnóstico confirmando foi complicado.”

Mesmo com a notícia inesperada, Sue Ellen ficou aliviada pelo fato de Enzo estar bem na saída do hospital. “Quando recebemos o resultado do cariótipo ficamos preocupados de como seria o futuro dele, saímos pesquisando tudo sobre a síndrome de Down, e resolvemos viver um dia de cada vez, ir buscando as terapias conforme a necessidade e o desenvolvimento dele. Quando saímos do hospital foi uma alegria, pois ele passou alguns dias na UTI neonatal. Foram várias idas ao pediatra e consultas com alguns especialistas pra orientar sobre o desenvolvimento dele.”

Hoje Sue Ellen tem o receio de como ele fica sem ela, sobretudo na escola, pois ele não sabe expressar sempre o que sente. “Até hoje eu tenho



Sue Ellen Raminelli e seu filho Enzo

a ajuda da rede de apoio, eu e o meu marido nos dividimos para cuidar dele e poder ter nossa carreira profissional. Ele vai para a escola e lá tem a estagiária que acompanha na sala de aula e faz as atividades adaptadas. Acredito que a maior dificuldade é agora na fase escolar, onde infelizmente eles sofrem bastante. Os amigos fazem brincadeiras que ofendem e acabam excluindo ele das brincadeiras, muitas vezes não sabem o quanto está machucando e

prejudicando”, reforça.

Para o dia a dia, o sorriso de Enzo também diz o que Sue Ellen precisa. “Sempre quis ser mãe, minha gestação foi programada. Antes fomos ao médico, fizemos exames, tomei vitaminas e depois de um ano engravidei do Enzo. Ser mãe é maravilhoso, você recebe amor e carinho sem nenhum interesse. E tem a responsabilidade de cuidar e zelar pelo bem estar do seu filho”, descreve.



Olhando o céu

MARIA CRISTINA CASTILHO DE ANDRADE *

Penso na prática da maternidade como algo realmente divino, quando a pessoa tem a consciência de que ser mãe é ir além para embalar, cuidar e educar sua criança. Foi minha experiência de filha.

Há uma mistura de sentimentos: a mãe que foi nossa – de meu irmão e minha –, a mãe que não fui, mas não me impede de, em alguns momentos, experimentar a maternagem, logicamente muito aquém de uma mãe biológica. As mães que se ultrapassam pelos cuidados com seus filhos, até mesmo quando se encontram em presídios. As mães que não temem as trevas, indo ao encontro de seu rebento para salvá-lo. As mães que assumem, em plenitude, os filhos que não eram seus e os revestem de ternura. As mães que choram doloridas para sempre ao terem um filho que partiu antes.

Lamento pelas mães que não assumiram seus filhos e, até idosos, procurarão, no vazio de suas entranhas, as cantigas de ninar a que teriam direito.

Ao escrever sobre as defensoras incontestáveis de suas crias, re-cordei-me de um poema de Isabel Vieira de Serpa e Paiva, transcrito em 16/11/1965, no meu álbum de recordações – presente de nossos pais nos meus dez anos –, por minha inesquecível amiga Sarita Rodrigues de Nunes Leal –, com o título de “Duas Estrelas”:



ARQUIVO PESSOAL

“Minha mãezinha: hoje é que me atrevo/
A mandar-lhe esta carta. Você vê:

Já estou na escola, já sei ler, escrevo/
Quero saber notícias de você.

Em casa tudo é diferente agora/
Ninguém se atreve a levantar a voz/ E
papai vive trabalhando fora, / E a mu-
lher loura que conosco mora, / Tem para
mim um ar quase feroz.



Tenho-lhe medo. Sinto-me isola-
da/ Numa noite você me respondeu/
Apontando no céu iluminado/ Duas
estrelas junto lado a lado:/ ‘A menor é
você... a outra sou eu’.

Assim cresci Você se foi embora, / Foi
dormindo... E eu chorei nem sei o porquê.

E à noite, olhando o céu: ‘Nossa Senhora!’ /
Minha mamãe lá está... mas eu agora.../
‘Mamãe! Como eu preciso de você!’”

Lamento pelos filhos que perderam suas mães assim que chegaram ao mundo ou ainda na infância. A partida de uma mãe, no entanto, é sempre dolorida. Não importa a idade. Deus me concedeu a graça de conviver com a minha por sessenta e seis anos e meio, mas mesmo assim, embora com a certeza de que ela está com Deus, em inúmeros momentos, meu coração diz: “Mamãe! Como eu preciso de você!”

No mesmo álbum de recordações, ela escreveu em 05/05/1964: “Aos olhos cheios de afeto/ da mãe, que a viu pequenina/ seja qual for sua idade/ tu serás sempre uma menina”.

Com ela se foi a minha possibilidade de, mesmo idosa, ser vista como menina.

Gratidão a Nossa Senhora que, a pedido de seu Filho na Cruz, aceitou ser mãe da humanidade.

Aplausos a todas as mães e preces pelas que partiram!



* Maria Cristina Castilho de Andrade
é professora e cronista

Mães de anjo

Mulheres reaprendem a viver após a perda

GIOVANNA VIANNA

Há quem defenda que mãe é um ser divino. Talvez por isso o 'título' de mães de anjos se encaixe tão bem para mulheres que passaram pela perda de um filho. Com isso, o segundo domingo de maio é dedicado a elas, as mães, que mesmo quando perdem seus filhos continuam preservando esse amor incondicional.

Mãe de anjo é aquela que esperou e gerou seu filho com o maior amor do mundo, mas com ele não pôde ficar. É aquela que vibrou com cada consulta, ultrassom, planejou o chá de fraldas, o enxoval, o quarto, mas não pôde usufruir de tudo. Mãe de anjo é aquela que sabe o que é a maior dor do mundo, mas também tem a certeza de que viveu e vive o maior amor possível compreendendo o verdadeiro significado de amar.

Um exemplo de força e superação é Liliane da Silva Araújo, de 27 anos, que perdeu sua filha Pietra com apenas três dias de vida. Cinco meses mais tarde engravidou de Beatriz. Em agosto de 2019 descobriu a gestação da Pietra.

"Pietra nasceu em abril de 2020, saudável e bem gordinha, porém no parto ela só deu um chorinho de leve. Eu e meu marido percebemos que algo não estava certo. Começou aquela correria e a levaram para outra sala. Após



Liliane da Silva Araújo e sua filha Beatriz

FOTOS: ARQUIVO PESSOAL

um tempo a pediatra veio falar que minha filha havia nascido cansada, mas que ia dar tudo certo, que não era para me preocupar", diz Liliane.

Como a intuição de uma mãe é bem aguçada, Liliane percebeu que algo es-

tava errado e pressentiu que um processo muito difícil iria começar em sua vida. "Pietra teve que ir para a UTI neonatal, mas fui informada que no dia seguinte já estaria com ela. Fui para o quarto com uma dor muito forte no peito. É muito

difícil você passar por um parto normal onde você seguiu tudo à risca, encontrar outras mães com seus bebês no colo e você estar ali, sozinha. Quando fui conhecer a Pietra, entrei na UTI e pensei: nossa como ela é linda. Eu olhava para o lado e via outros bebês doentinhos e fraquinhos e minha filha saudável e por isso não entendia o porquê dela estar lá”, conta emocionada.

Pietra passou por uma cirurgia e precisou ficar mais um dia no hospital. “Antes da cirurgia nós tivemos um encontro com ela e, como ela sempre interagiu muito conosco, foi a primeira vez que abriu os olhinhos, por isso pedi para ela ser forte e que tudo ia dar certo. Foi nesse momento ela olhou tão fundo nos meus olhos, que dali eu saí confiante, realmente acreditei que minha filha ia sair daquela situação”.

Após uma cirurgia complicada, Liliane teve alta e voltou para a casa sem seu bebê. “Eu me perguntava o tempo todo porque eu estava passando por aquilo. Eu e meu marido saímos bem abalados do hospital, mas estávamos confiantes que no dia seguinte íamos

*“É muito difícil
você passar por
um parto normal,
encontrar outras
mães com seus
bebês no colo
e você estar ali,
sozinha”*

visitá-la, mas no dia seguinte recebi a notícia de que a Pietra não resistiu à cirurgia. Naquele momento eu parei de viver. Eu gritava e perguntava a Deus o que estava acontecendo. Por que eu estava passando por tudo aquilo. Eu imaginei que não aguentaria tamanha dor que levou a cor da minha vida. Levou meu sorriso, a minha vida e, depois que ela foi embora, eu não vivi mais. Morreu um pedaço de mim junto com ela”.

Liliane tentava ser forte, mas precisava de respostas. Por que um ser tão inocente e puro teve que partir tão cedo? “Eu olhava para minha filha naquele caixão tão pequeno e ela parecia uma boneca de porcelana de tão linda. Mesmo sendo triste foi um velório de paz. Eu só conseguia sentir que minha filha veio para cumprir uma missão aqui na Terra e para me mostrar muitas coisas. Ela tinha que ir porque a luz dela era tão maior do que este mundo. Naquele momento eu entendi a resposta de Deus.”

Por mais que a dor nunca se apague, Liliane seguiu a vida e, após cinco meses de sua perda, seu mundo clareou com a chegada de um novo bebê. “Quando descobri que estava grávida novamente eu tive uma mistura de sentimentos. Eu senti muito medo, principalmente de comprar as roupinhas, de montar o quartinho novamente. Eu tinha até medo de um parto normal”, relata.

No dia 9 de maio de 2021 a Beatriz nasceu e, como as coisas que acontecem só Deus explica, foi o presente mais lindo que ela ganhou. “Minha filha trouxe cor para a minha vida. Comecei a enxergar



FELIZ DIA DAS Mães

SCHIAVAN
COIFFEUR

Para deixar quem você ama ainda mais linda!

Rua Barão de Teffé, 848 - Anhangabáú | 11 4497-1745 | 11 99678-1745 | [schiavancoiffeur](https://www.schiavancoiffeur.com.br) | www.schiavan.com.br

Silvia Letícia Cordeira da Silva e seu filho Pedro



o colorido, onde antes era tudo preto e branco. Hoje eu vejo que sem ela aqui eu não iria conseguir”.

Apesar da dor da perda, a vinda da pequena Bia foi para florir e entender a vida e que nem só de dor se vive. “A Pietra me trouxe muitas lições e me mostrou que ser mãe é realmente aguentar tudo, passar por tudo e suportar até a perda de um filho. A Beatriz é a certeza de que o amanhã é perfeito, que existe a esperança de viver o novo. Eu morri e ressuscitei com o nascimento da Bia, ela me fez renascer e eu sou muito gra-

“O Pedrinho é um milagre em nossas vidas, não só para mim, mas para toda a família”

ta por ter sido mãe de um anjo e por ser mãe de um lindo bebe arco-íris. Ser mãe é maravilhoso, mãe é tudo, mãe é rocha”, completa.

A DOR DA PERDA

Aos 46 anos, Silvia Letícia Cordeiro da Silva, mãe aos 22 anos de Delis Letícia da Silva Aires, precisou se curar para voltar a viver. Sua filha, adolescente de 16 anos, morreu vítima de um edema agudo pulmonar. Tristeza, choque, e desespero para a família. “Há oito anos eu perdia minha filha. Ela morreu no

sofá de casa. A dor que eu sinto é inexplicável. Sangra todos os dias e nunca cicatrizou. Apenas nos acostumamos a viver com ela”, diz.


A dor e desespero foram tão intensos que o pai da jovem Delis passou por uma depressão que o levou ao vício à bebida alcoólica. Vício que se transformou em um tumor no fígado. Ele faleceu um ano depois de perder a filha. “Meu mundo acabou. Virou de ponta cabeça da noite para o dia. Eu nunca imaginei sentir tanta dor, mas a fé sempre me manteve em pé. Foram dias amargos que até hoje não sei como consegui chegar até aqui”, conta Sílvia.

Ao passar dos anos, Sílvia construiu uma nova família, se casou novamente e teve um filho. “A gravidez foi uma luta e um desafio muito grande. Antes do Pedro eu perdi dois bebês e sempre carreguei no peito a dor da perda e de não conseguir gerar outro filho”, conta.

A alegria de ser mãe era enorme, mas o medo de acontecer tudo de novo foi grande. “O Pedrinho é um milagre em nossas vidas, não só para mim, mas para toda a família, o sorriso dele contagia a todos que sofreram com a morte da Delis”, afirma emocionada.

Trabalhar na área da educação e ter contato com outras mães que enfrentam a mesma dor foi o que ajudou

Sílvia a seguir em frente. Ela não sorria mais com alegria, não tinha motivação para datas comemorativas, mas hoje tem estímulo para viver e cuidar de seu filho. “Ser mãe é uma bênção divina onde nos motiva para todos os sentidos da vida. Por isso eu sempre digo, ame, beije, abrace, diga que ama, porque a dor da saudade é cruel”.

Em homenagem a filha criou a ONG Delis Letícia, voltado a ajudar crianças e adolescentes. Sempre que pode faz algo em homenagem a ela. “Consegui homenageá-la com o nome de uma praça em Várzea Paulista”, um gesto de amor e lembrança que sempre vai fazer com que Sílvia lembre de sua eterna filha. 



Ensaios fotográficos

MARIANA CHECONI

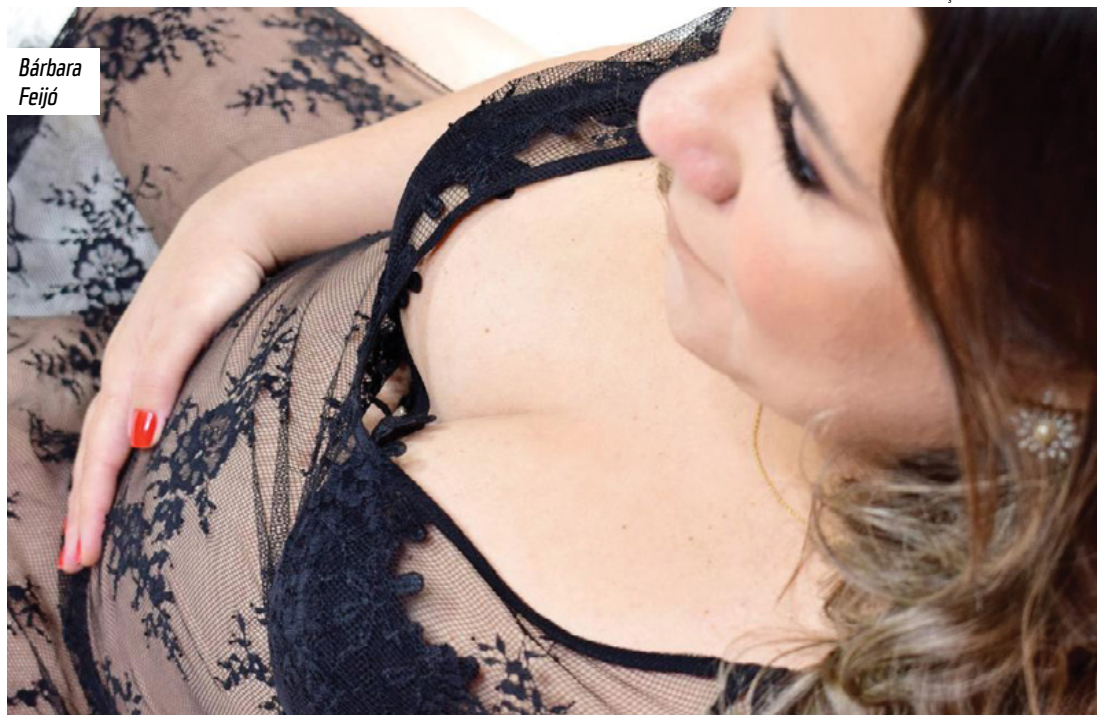
Gestantes eternizam momento finito, mas especial

FOTOS: COLABORAÇÃO ISABELA MACHADO

A gravidez é um momento muito especial e aguardado por muitas mulheres que sonham com a maternidade. Pensando em registrar esse período que passa tão rápido, mas ao mesmo tempo demora tanto, muitas decidem fazer ensaios fotográficos para eternizar a fase e poder lembrar depois que o bebê já está em seus braços.

A psicóloga Bárbara Feijó, 41 anos, é mãe de um menino de 7 anos e de um casal de gêmeos de um ano e meio. Por conta da pandemia, não pôde fazer chá revelação ou chá de bebê para os gêmeos, por isso decidiu recordar a gestação de outra maneira. “Quis fazer algo que pudesse recordar de forma especial minha gestação, que aconteceu nessa época tão complicada que passamos. O ensaio de gestante se torna uma recordação especial para toda a família”, conta.

Para Bárbara, estar grávida é ter um corpo diferente do qual se está acostumado e nesse ponto as fotos ajudam na autoestima da mulher. “Às vezes, nos vemos com o desafio de se sentir bem com esse corpo ‘novo’ e as fotos deixam registrado esse momento que é finito e fica como uma pas-



Bárbara Feijó



A fotógrafa Isabela Machado em mais um ensaio

sagem para o novo momento que se aproxima, o nascimento do bebê”, relata.

O ensaio é diferente de fotos tiradas no dia a dia, pois há uma preparação envolvida. “Ter registros desses momentos é único. O ensaio é diferente, por conta de toda preparação e qualidade de imagem envolvida. Se torna uma recordação para a vida toda daquele bebê. Acredito que todas as

mulheres, mesmo em cada realidade que vive, deveriam ter esse momento registrado, é muito gostoso. A gestação é um período mágico, mas também de muitos desafios. A recordação fica para os bons momentos”, afirma Bárbara.

A fotógrafa Isabela Machado, entre outros trabalhos, faz ensaios com gestantes de 30 a 33 semanas. Conta que faz as fotos em estúdio, para dar maior comodidade às futuras mães. “Em estúdio não temos que andar tanto como nos parques, é climatizado então não corre risco com calor, frio ou chuva, há banheiro disponível a hora que ela precisar, além de proporcionar conforto para os irmãos e pais que acompanham a sessão”, explica.

As mães que desejam registrar o momento desembolsam de R\$ 380 a 1,2 mil. Isabela garante que a autoestima melhora muito. “Além das fotos, eu tenho um cabeleireiro que é a parte, mas que vem no estúdio arrumar as meninas. Nosso tempo juntos é muito gostoso. Elas dizem que se sentem lindas e a maioria acaba escolhendo mais fotos que a ideia inicial. Acredito que todas as grávidas deveriam fazer o ensaio. Além de ser uma recordação linda, é um momento muito mágico”, afirma.

ETERNIZANDO MOMENTOS

A analista comercial Daiane de Melo Silvestre Pavam, 28 anos acabou de se tornar mãe de gêmeas, com 2 meses. Fez o ensaio gestante aos 7 meses para ter uma lembrança para toda a família e para as meninas, quando crescerem. “É uma lembrança para toda vida. Eu aconselho a todas as mulheres fazer o



*Daiane
Silvestre*

ensaio, pois é um momento maravilhoso e que passa tão rápido. Ao olhar as fotos parece que estamos vivendo tudo de novo”, conta.

Daiane acredita que registrar o momento que representa gerar uma vida é muito especial. “Sei que para muitas mulheres essa fase é difícil, pois cada gestação é única. Posso falar por mim que nosso físico muda muito, mas te-

mos que ter em mente que geramos uma vida, fomos casa e que apesar das questões físicas nós vemos o quanto somos fortes de gerar essa vida. A maternidade é maravilhosa”, afirma.

Agora que as meninas nasceram, a mãe quer continuar fotografando. “Quero fazer outros ensaios. Meu desejo é registrar cada momento delas, pois é um amor inexplicável”.



A Raposa e as Uvas: *Eu todo cheiroso à Lancaster e você à Chanel...*

Tanta gente me pergunta assim: - Murilo, quando você fala que o vinho tem aromas de frutas vermelhas, ou frutas negras, chocolate, mentolado etc., os produtores misturam ingredientes no vinho? É evidente que não! E é por isso que o mundo do vinho é fascinante. Vamos ver:

Um vinho fino, isto é, elaborado com uvas viníferas, apresentará uma diversidade de aromas, por exemplo, se for branco jovem, apresentará frutas brancas, flores, ervas, minerais.

Já um branco envelhecido, mel, vegetais e frutas secas. Os rosados e os tintos jovens leves mostrarão frutas vermelhas e flores, já nos tintos encorpados aparecerão frutas negras, madeiras, frutas secas e especiarias. Os envelhecidos em madeira ou envelhecidos com o tempo virão defumado, tabaco, charuto, chocolate, couro, terra e por aí vai.

Saiba que tudo isso vem do Terroir, vem da fruta, vem da fermentação, da

vinificação, do estágio em barricas, do amadurecimento em epóxi, do envelhecimento em garrafa, enfim, o vinho é feito de uva e somente de uva, mas, passem, pois o último aroma que você perceberá... é o da uva, salvo se o vinho for artesanal, de garrafão, daí sim você verá as pessoas bebendo e dizendo assim: "hummm esse é do bom, dá pra sentir o gostinho doce da uva!".

Dentre uma infinidade de uvas tintas e brancas, quando o bichinho do vinho te picar, você perceberá que cada uma tem seu caráter aromático, cada uma se comporta de uma forma, cada uma escolhe seu parceiro ideal para a harmonização perfeita. É um mundo a parte, acredite! É um caminho sem volta!

Mas por favor, gente! Muita calma na hora de desvendar os aromas. Não exagerem, pois já presenciei em rodas de degustações pessoa que, após dar aquela bela cheirada na taça, estufa o peito e diz: - bosques de lavanda na Primavera de Provence! Brioques tostados do Vale do Loire! Ora, Ora... isso com certeza assusta aqueles que estão querendo ingressar no mundo do vinho! E você será taxado de esnobe. Relaxa!

Vamos elencar abaixo alguns exemplos de uvas com a sua gama de aromas perceptíveis, lembrando, é claro, que toda regra comporta exceção, além do mais importante que, o critério é totalmente subjetivo. Vejamos:





ENTRE AS BRANCAS

Sauvignon Blanc: predominam os aromas cítricos como lima limão, maracujá, maçã verde e lichia;

Chardonnay: Frutas tropicais, abacaxi é o mais característico, além de pêssego, maçã, pera e tangerina. Se for Chardonnay do Chablis, o mineral é o aroma principal e se for um Chardonnay envelhecido em barrica de carvalho, perceber-se-á baunilha, manteiga, avelã, caramelo e tostados;

- **Moscatel:** Melão, maçã, pêssego, lichia em calda. Se for Moscatel fortificado aparece muito mel, flor de laranjeira, cedro e nozes;

- **Riesling:** Petróleo é característico, é sério, além de frutas brancas maduras com toques florais;

ENTRE AS TINTAS

Cabernet Sauvignon: A principal é o cassis e o pimentão, aparecendo muito também a groselha preta, amora, café,

tabaco, anis e chocolate amargo;

- **Merlot:** Mix de frutas vermelhas e negras, com toques de violeta, canela e coco;

- **Cabernet Franc:** Frutas vermelhas como morango, framboesa, cereja e em alguns casos um toque de cheiro de bosque, de ervas e até defumado.

- **Carmenère:** Muito herbáceo, é sua característica principal,

- **Pinotage:** típico do Terroir africano, aromas de folhas molhadas, couro, trufa, nós moscada e borracha;

- **Syrah ou Shiraz:** Normalmente muito frutado, parece um iogurte de frutas vermelhas, além de geleia de amoras, ameixa, violeta, rosas e chocolate. Alguns exemplares mostram muito mentolado;

- **Tannat:** Frutas negras, ameixa seca, goiaba, carvalho, alcaçuz e eucalipto;

- **Pinot Noir:** Frutas vermelhas com predominância da cereja, com toques de cogumelo, lembrando também aromas de terra, trufas, pitanga e jasmim; E por aí vai...

Legal né! Com o vinho na boca, na sua análise gustativa, pode corresponder aos aromas do nariz ou não, vez que o paladar proporciona apenas quatro sensações, quais sejam: doce, salgado, ácido e amargo, por isso você poderá notar também na boca se o vinho é leve ou encorpado, tânico ou ácido, mas no final de boca ou então no retrogosto, você também sentirá aromas mencionados acima. É muito bacana!

Mas finalizando, não se preocupe se você não consegue identificar os aromas, com o tempo você vai percebendo, pois o que eu sempre digo é o seguinte: numa roda de amigos, tente exercer a técnica de degustação de uma forma muito sutil, faça sua análise de uma forma bem natural, de modo a não comprometer o principal: O PRAZER!

“E tudo que a gente transava eram três, quatro cubas. Eu era a raposa, você as uvas, e eu querendo o teu beijo roubar” – Reginaldo Rossi

Hype

Receitinhas para comemorar

MACARRÃO CREMOSO

por Tirolez

INGREDIENTES

- 1 pacote de macarrão tipo fusilli (parafuso) (500 g)
- 2 colheres (sopa) de óleo (26 ml)
- 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- ½ xícara (chá) de bacon em cubos (50 g)
- 1 cebola pequena picada (80 g)
- 100 g de salmão defumado picada
- 1 ½ xícara (chá) de palmito em conserva em rodelas (200 g)
- 1 embalagem de Creme de Queijo Minas Frescal (220 g)
- ¼ de maço de manjeriço (somente as folhas) (20 g)

MODO DE PREPARO

- Cozinhe o macarrão em água fervente abundante por 11 minutos ou até que a massa fique al dente (bem cozida, mas um pouco firme no miolo).



- Escorra, resfrie e coloque o óleo para a massa não grudar. Em uma panela média (20 cm de diâmetro), derreta a manteiga sem sal em fogo médio e frite o bacon.
- Adicione a cebola e refogue, mexendo até dourar.
- Acrescente o salmão, o palmito e o

- Creme de queijo minas frescal. Misture bem e deixe levantar fervura.
 - Apague o fogo e misture com o macarrão reservado. Finalize com as folhas de manjeriço e sirva quente.
- Tempo de Preparo: 20 minutos
Porções: 4 a 6 porções

Bacalhau do Barão
RESTAURANTE

**JUNDIAÍ, A TERRA DO
BACALHAU DOURADO**

RUA BELA VISTA, 174 – JUNDIAÍ-SP



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

IOGURTE ANTI-ANSIEDADE

por Por Aline Quissak

INGREDIENTES:

- 120g de iogurte natural
- 4 rodela de cenoura
- 3 colheres de sopa de manga
- 2 colheres de sobremesa de coco ralado (sem açúcar)
- 2 colheres de sobremesa de amêndoas

MODO DE PREPARO:

Bata a cenoura e o iogurte no liquidificador até virar um creme liso. Adicione as amêndoas e misture bem. Agora é só montar o iogurte em camadas; primeiro, você adiciona o creme de iogurte com as amêndoas e depois a camada com a manga. Finalize com o coco ralado e está pronto!



Mama festa della
Menu Especial
para o Dia das Mães
Com um toque de carinho
e sabor italiano!

FAÇA JÁ O SEU PEDIDO ATRAVÉS DO
DELIVERY VERACE ou **ifood**
11 4521-3777
AV. 9 DE JULHO, 1650 - JUNDIAÍ. BECO FINO

COOKIES INTEGRAIS

por Chama

INGREDIENTES

- ½ xícara de pasta de amendoim
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 1 ovo
- 1 xícara de farinha de aveia
- Pitada de sal
- 80 g de chocolate picado
- ½ colher de chá de bicarbonato de sódio

MODO DE PREPARO

Misture a pasta de amendoim com o açúcar mascavo em uma tigela. Quando a massa estiver com textura de farofa úmida, acrescente o ovo e misture. Pode fazer na batedeira, caso prefira. A massa vai ficar com uma consistência cremosa. Logo depois, acrescente a farinha de aveia e misture novamente. Agora, acrescente o sal, o chocolate e o bicarbonato de sódio. Termine de misturar com a mão.



Depois, é só modelar os cookies da forma que preferir. Recomendamos usar um boleador, para fazer bolinhas, e depois as achatar. Depois de modelados, coloque-os em

uma forma untada e asse no forno preaquecido a 200° C por 12-15 minutos. Tire-os da forma e deixe esfriar em uma grade. Pronto! Um lanche delicioso e saudável.



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



BOLO DE PÊRA TERAPÊUTICO

por Aline Quissak

INGREDIENTES:

- 4 ovos
- ½ xícara de iogurte natural integral ou de leite de castanha de caju
- 2 xícaras de farinha de aveia
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1 colher de café de canela em pó
- 3 pêras com casca
- ½ xícara de geleia de damasco - 100% fruta (para não ter açúcar) ou ainda de mel ou melado de cana. Se você precisa adicionar mais proteína no dia, coloque um medidor de proteína em pó (whey, colágeno hidrolisado, proteína vegetal) sabor natural de baunilha, com adoçante natural.
- 1 colher de sopa de fermento para bolo sem alumínio

MODO DE PREPARO:

Separe a clara das gemas, bata-as até o ponto de neve e reserve. No liquidificador bata as pêras picadas, as gemas, o iogurte, a baunilha, a canela e a geleia até virar um creme



homogêneo. Misture a farinha e o fermento no creme de pêras e depois incorpore delicadamente as claras. Despeje em uma forma antiaderente ou untada com óleo de coco ou manteiga. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por 40 minutos, ou

até não sair nada no palito. Se você quiser, pode decorar o fundo da forma antes de assar e ainda cobrir com geleia de damasco depois de pronto. O damasco é fonte de vitamina A, que deixa o bolo ainda mais nutritivo e anti-ansiedade.



FAÇA AGORA SUA ENCOMENDA!

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

SEG: 07:15 - 19:15

SEX: 07:15 - 19:15

TER: 07:15 - 19:15

SÁB: 07:15 - 18:00

QUA: 07:15 - 19:15

DOM: 07:15 - 13:00

QUI: 07:15 - 19:15

Rua Comendador Gumercindo
Barranqueiros, nº 285 - Jd. Santa Tereza

4582-9330
97443-7101

Descubra o fim do mundo



Conhecida como Cidade do Fim do Mundo, Ushuaia, ponto turístico na Argentina, localizado no arquipélago da Terra do Fogo, no extremo sul da América do Sul, é repleta de histórias. Seus primeiros nativos foram índios das mais diversas tribos, como Yámanas e Onas, cada uma com seus costumes, mas que trazem um arsenal cultural bellissimo. Também há de se destacar as diversas navegações exploratórias e científicas, sendo uma delas feita, inclusive, pelo biólogo Charles Darwin que começou a Teoria da Evolução com seus estudos feitos na região.

A cidade é localizada em uma colina íngreme e sujeita a ventos muito fortes,

cercada pela cordilheira Martial e pelo Estreito de Beagle. Ela serve como base para cruzeiros e passeios pela Antártida que passam pela ilha Yécapasela, conhecida como a 'Ilha do Pinguim' por conta de suas colônias de pinguins.

Ushuaia é bonita em qualquer época do ano, mas cada estação tem suas particularidades em relação ao clima. Conheça a Cidade do fim do mundo em suas mais variadas temperaturas:

VERÃO

Com início no mês de dezembro e término em março, o verão torna o clima da Terra do Fogo mais amena, mas ainda

sim bem frio para quem não está acostumado com baixas temperaturas, tendo uma média de 10°C por dia. Apesar de não ser comum cair neve nessa época do ano, é possível que aconteça. Os dias ficam mais longos chegando a 17h.

OUTONO

Os termômetros marcam de 2°C a 9°C, mas com ventos menos intensos que na estação anterior. Quando está chegando ao final desse período, a temperatura baixa ainda mais e existe a possibilidade de você conseguir ver neve antes mesmo da chegada do período invernal na Terra do Fogo.

INVERNO

Considerado o período de alta temporada em Ushuaia, o inverno deixa a cidade ainda mais bonita. A neve virá algo que pode ser visto com bastante frequência. Existe inclusive uma celebração no início desta estação, chamada 'Fiesta Nacional de la Noche más Larga'. Outro fato importante é que a luz do dia durante o inverno fica por menos tempo, com uma média de 8 horas diárias.



PRIMAVERA

Época que ainda é possível ver neve pela cidade, especialmente no começo, a primavera traz consigo também a volta de uma temperatura mais amena, o que inclusive faz com que vários pinguins apareçam na Isla Martillo, uma ilha do Canal de Beagle. Com essa estação, também vêm ventos mais fortes, comuns durante os períodos mais quentes do ano.



INVERNO PARA CURTIR CADA MOMENTO

O Canal Beagle é um dos lugares mais simbólicos de Ushuaia, principalmente pela grande história ligada a ele. A começar pelo nome, que deriva do HMS Beagle, embarcação que fez missões importantes na Cidade do Fim do Mundo, entre elas, com a presença do cientista Charles Darwin, que começou a sua Teoria da Evolução estudando a fauna de Ushuaia. Além disso, é uma região de onde pode se ver a incrível Cordilheira dos Andes.

Um passeio para a família toda. Navegar pelo Canal de Beagle precisa estar no seu roteiro de viagem por Ushuaia. Durante a navegação você conhece as ilhas dos pássaros e lobos marinhos



TREM DO FIM DO MUNDO

Este é um passeio emblemático de Ushuaia, mas que fica ainda melhor de se fazer ao lado de quem amamos. Ele é iniciado na Estação do Fim do Mundo, lugar repleto de história e que conta com uma loja de souvenirs onde você poderá comprar um presente que trará sempre a lembrança desse momento especial.

O percurso de 7km passa por paisagens belíssimas e, além de tudo, é uma ótima oportunidade para conhecer a história daquele trajeto antes feito por prisioneiros de Ushuaia até os seus postos

de trabalho no Monte Susana. Um passeio que realmente alia história e diversão.

AVENTURA E NEVE

Disponível durante o inverno a neve é uma diversão a parte. Já pensou andar de moto de neve, trenó com os cães, caminhar com raquetes na neve fofinha e curtir esqui de fundo e esqui-bunda? Esse é o passeio mais procurado durante a temporada de inverno!

OFF ROAD 4X4

Um pouco de adrenalina no fim do

mundo! O passeio de carro 4x4 é incrível. É possível conhecer a região dos lagos em Ushuaia e mirantes com vistas fabulosas. Opção ideal pra quem quer se aventurar e conhecer ainda mais dessa paisagem exuberante.

PLACA FIN DEL MUNDO

Ponto turístico mais famoso de Ushuaia, a placa 'Ushuaia fin del mundo' fica próximo ao porto de embarque para a navegação. É óbvio que você precisa dar um pulinho por lá e registrar o momento com aquela foto clássica! 