

HYPOE

MAIO
2023
Nº 76



ENSAIO

**Gestantes
eternizam o
momento em
fotografias**

FERTILIZAÇÃO

**Tecnologia
é aliada
para criar
mães**

Mães, no mais puro sentido do amor

Nesta edição da Hype de Dia das Mães, conheça histórias inspiradoras, emocionantes e de muita fé de mulheres que enfrentaram grandes lutas internas e externas para realizar o sonho da maternidade.

Mães que nasceram, inesperadamente, quando estavam na universidade; 'filhos de um milagre', que nasceram depois que as mães acharam que jamais teriam um filho; mães que precisaram voltar aos palcos logo após o nascimento dos bebês; ensaio gestante; e até mesmo aquelas 'mães de pet', que doam todo seu amor aos filhos de quatro patas.

Você confere também dicas para presentear as mamães, receitas para preparar no domingo em família e a tendência de moda para o próximo inverno.

Nessa data, desejamos que os filhos aproveitem ao máximo as mães, que, infelizmente, não são eternas.

Boa leitura!

Hype



EXPEDIENTE – MAIO 2023

Diretora presidente

Sueli N. F. Muzaiel

Diretor vice-presidente

Tobias Muzaiel Junior

Editor-chefe

Rafael Amaral – MTB 69.395

Edição / Revisão

Mariana Checoni

Revisão

Nathália Sousa - MTB-SP 0091565

Edição de Arte

SMANTOVA Produções Gráficas

Publicidade

Depto. Comercial

(11) 2136-6001

comercial@jj.com.br / www.jj.com.br



jornaldejundiai



/jornaldejundiai

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

4

FILHOS DE UM MILAGRE

Tecnologia é aliada para criar mães



8

ENSAIO GESTANTE

Mulheres eternizam momentos em fotografias



10

BASTIDORES

Dores e delícias de mulheres que escolheram viver da arte e tiveram que conciliar palco e maternidade

14

MATERNIDADE E GRADUAÇÃO

Os desafios e conquistas das mães universitárias



18

MÃES DE PETS

Mulheres sem filhos doam amor aos de quatro patas



22

SAÚDE

Enfermeira dá dicas de amamentação

24

SÉTIMA ARTE

Dez grandes filmes com mães



36

HYPE GOURMET

Receitas de carinho

44

TURISMO

Ilhas do Caribe sem visto



Tecnologia é aliada para criar mães

Os tratamentos de reprodução humana são cada vez mais comuns e tornam possível o sonho da maternidade para muitas mulheres

NATHÁLIA SOUSA

Para algumas mulheres, o desejo de ser mãe é imenso. Trata-se de uma quase necessidade de sentir o amor maternal, de olhar nos olhos uma parte de si. No entanto, há quem enfrente dificuldades para alcançar este objetivo. Neste momento, algumas opções são consideradas para que o sonho seja possível, como a inseminação, a fertilização e também a adoção.

As mulheres que recorrem à tecnologia para engravidar vêm aumentando a cada ano. Isso porque, além das que têm alguma dificuldade de cara, é cada vez mais comum que haja o adiamento da gravidez por conta da



Alessandra Charone teve um longo trajeto até a chegada de Isaac

carreira e de outras questões. O congelamento de óvulos mesmo, chega a ser oferecido como benefício em algumas empresas, para mulheres que queiram engravidar mais tarde.

CHORINHO QUE SOA COMO MÚSICA

Perseguindo o sonho de se tornar mãe, Alessandra Charone, de 33 Anos, teve dificuldade para engravidar naturalmente e recorreu à tecnologia para a concepção de Isaac, seu primeiro bebê. “Eu achava que não haveria dificuldade para engravidar, eu sempre tomei anti-concepcional e achava que era por isso que eu não engravidava. A partir do momento em que eu decidi engravidar, eu parei de tomar o remédio e achei que ia engravidar normalmente, só que não aconteceu.”

Após uma mudança de rotina e diversas tentativas, Alessandra procurou um especialista. “Fui ao médico, fiz todo o checkup e estava tudo bem. A médica sempre falava que devia ser ansiedade, falava para eu pensar em outra coisa, desfocar um pouco, que viria na hora certa, porque estava tudo bem comigo e com o meu marido, mas simplesmente não vinha. Foi quando eu fui ao médico mesmo de infertilidade”, lembra.

“É considerada infertilidade quando você está tentando engravidar há um ano e não consegue. Eu já estava tentando há muito mais do que isso, então eu já era considerada infértil”, explica ela.

Submetida a uma bateria de exames, Alessandra descobriu por que não conseguia engravidar. “Nós descobrimos que eu tinha uma endometriose profunda. A endometriose estava nos

meus ovários, nas minhas trompas, um pouco no útero, no apêndice, na bexiga, no intestino. Ou seja, ela estava muito grande, muito profunda e evitava que eu conseguisse engravidar, porque deixa o meu útero um ambiente hostil. Estava tudo muito tomado, então o espermatozoide nem conseguia chegar onde ele deveria chegar para fecundar o óvulo.”

Com o diagnóstico, a recomendação médica foi uma cirurgia e a fertilização. “A médica nos orientou a fazer a punção dos óvulos - eu ia fazer dos óvulos, meu marido dos espermatozoides - para a gente congelar e poder fazer a cirurgia de endometriose, porque, depois da cirurgia, eu provavelmente ia perder muitos óvulos.”

“Quando a gente fez, conseguimos seis embriões. Desses seis embriões, ela deu a ideia da gente colocar um no útero logo antes da cirurgia, mas infelizmente não vingou. Nós tivemos uma falha de implantação e perdemos um embriãozinho”, conta.

Após a cirurgia, Alessandra fez outros procedimentos necessários para receber outros embriões. “Além da endometriose, eu também tinha adenomiose, que é considerada a prima da endometriose, e meu útero é retrovertido. Eu fiz um exame que se chama Era, esse exame dá a minha janela exata, o dia e horário certos que eu deveria receber um embrião. Então a gente deixou tudo alinhado, tudo bonitinho e marcamos a fertilização novamente.”

Para ela, além do custo alto, o procedimento de fertilização exige bastante da mulher. “Foi um processo bem longo

e muito dolorido. Eu digo que não é só financeiramente, porque é tudo muito caro, mas psicologicamente, porque você já fez uma vez e deu errado, aí você passa por muita coisa para fazer novamente. Tem aquele medo de pegar o teste negativo de novo, porque é um sonho, é algo muito esperado. E na saúde também, é muita injeção, é muito hormônio, muito tudo. Mas Deus nos ajudou, nos sustentou e nós não desistimos. Colocamos novamente, dessa vez dois embriões. Um não desenvolveu e o outro desenvolveu, que é o nosso ‘bebê milagre’. A gente agradece a Deus todos os dias pela vida dele.”

Sobre o sonho realizado, Alessandra é grata por ter Isaac. “Foi uma alegria imensa, Isaac significa ‘filho da alegria’ e é isso, desde que nós descobrimos que ele estava a caminho, nós somos mais alegres, mais felizes, ele é um presente de Deus nas nossas vidas e a gente só tem a agradecer, porque ele é um milagre. Mesmo com a cirurgia e com a fertilização, se não fosse da vontade de Deus, ele não viria, assim como não vieram a primeira vez que deu errado e dessa outra vez que eu coloquei dois, só um deu certo, poderia não ter dado nenhum, ou poderia ter dado dois. Enfim, a gente está muito grato a Deus, porque eu sei que é o sonho de muitas pessoas e ele me presenteou. Eu pedia para Ele que eu queria muito que Ele deixasse eu viver isso, eu queria poder gerar, eu queria saber que amor é esse, eu queria viver tudo isso e eu estou podendo viver. Não foi natural, foi tudo induzido, mas nosso bebê está aqui saudável e está tudo certo.”



Keila Kamburian fez fertilização há 12 anos e é grata pelos filhos, os gêmeos Bárbara e Ícaro

MUDANÇA DE VIDA

Keila Kamburian, de 43 anos, fez uma fertilização com 31 anos. Engravidou de gêmeos, um casal, Bárbara e Ícaro. “O médico falou para tentar inseminação. Fiz duas e não deu certo, então o médico optou pela fertilização. Eu sempre quis ser mãe, sou de São Paulo e meu marido é de Jundiá e, quando conheci ele, disse que tinha problema para engravidar, mas ele me deu muita força, me ajudou. Então fizemos a inseminação e depois a fertilização, que tem custo mais alto.”

“Sempre quis ser mãe. Eu até me emociono, porque troquei uma casa pelos meus filhos e faria tudo novamente pelo Ícaro e pela Bárbara. Eles nasceram bem, faltando uma sema-

na para nove meses. No parto, tomei anestesia geral e não vi nada, mas faria tudo novamente, meus filhos são minha vida. Por isso optei por me dedicar por anos à criação deles. Faço pedagogia e hoje sou professora do maternal, justamente pela minha experiência”, comenta.

Ela lembra que passou por um processo longo até conseguir engravidar. “O médico disse que só tinha três embriões fecundados para a fertilização. Fiz o ultrassom e só apareceu um bebê, aí depois apareceu o segundo, que estava escondido. No mesmo dia que o médico falou da fertilização, fizemos. O médico é um dos melhores do ramo. Eu tive um preço mais acessível porque ele era

amigo da minha família e falava que eu ia sair com meus filhos no colo. Mas o custo é bastante alto.”

Com o sonho o realizado, Keila comemora. “Ser mãe é tudo, sou feliz, realizada, amada. Não tem o que pague. Assim que eles nasceram, fiquei mais um ano em São Paulo e depois me mudei para Várzea Paulista. Sou de São Paulo e lá tive ajuda, mas depois fomos só eu e meu esposo. Não trabalhei só para me dedicar a eles. Agora que eles estão maiores, voltei a trabalhar, mas participo de tudo sempre, eu e meu marido, que ficava de madrugada com eles, dava banho, ajuda nos deveres, brinca. Somos muito juntos, uma família muito unida.”

INÍCIO DE TUDO

Especialista em reprodução humana, a ginecologista Caroline Pazinato atua na área há nove anos, cinco deles em Jundiaí. “É uma área superdiversificada e o problema pode existir em diversas etapas. Geralmente, em uma primeira consulta, eu explico para a paciente como acontece a gravidez, porque o problema pode ser algo básico, como o estilo de vida inadequado, que pode levar à infertilidade. Esse é um motivo frequente hoje em dia. E às vezes buscamos respostas mais complexas, minha função é investigar tudo, mas muitos casais têm um estilo de vida com alimentação incorreta, sono incorreto. É bem comum.”

“Depois vemos o ciclo menstrual, se o casal tem relação frequente. Tem essa anamnese. Depois vêm os exames mais complexos, como os de sangue. O problema pode ser uma endometriose, ovário policístico, tem a questão da idade, porque cada vez mais as mulheres deixam para engravidar mais tarde. E tem os problemas masculinos também. Olhamos o paciente como um todo”, explica a médica, acrescentando que a maioria das mulheres busca ajuda por causa da idade.

Caroline fala que há muitas variáveis quando uma gravidez não acontece naturalmente. “Tem tratamento desde a correção hormonal, ajuste no estilo de vida, até os tratamentos de alta complexidade. O encontro do óvulo com o espermatozóide é natural, a fertilização já é diferente, esse encontro acontece em laboratório, é complexo. O tratamento depende de cada



A médica Caroline Pazinato explica que há diversos caminhos para ter um bebê

casal. Hoje não é mais do básico ao complexo, tem casal que já chega com indicação de fertilização, porque às vezes perco tempo com um tratamento mais simples que não é indicado. Mas, independentemente do tratamento, eu preciso que a paciente tenha os melhores hábitos que possa ter, faça tudo o que estiver ao alcance para ter os melhores óvulos”, completa.

“Para quase tudo tem solução, até para a menopausa. A mulher pode receber óvulos doados, tem a útero-substituição, que era chamada ‘barriga de aluguel’. Existem caminhos para a maternidade e o médico tem que captar até onde o casal quer chegar. Em alguns casos, a gente abre a mente do casal para os caminhos da mater-

nidade, mas tem questões religiosas, emocionais e financeiras, então temos de estar prontos para indicar o melhor. Mas há casais que optam pela adoção, que também é um caminho para a maternidade”, acrescenta.

A especialista diz que a atenção à reprodução humana é mais comum a cada dia. “A procura é cada vez maior, tanto por causa da maternidade tardia quanto pela divulgação destes métodos. Hoje a mídia fala do congelamento de óvulos. O ginecologista geral também faz isso, pergunta se a mulher quer ser mãe, questiona se a paciente tentou ou se quer tentar. E tudo bem não querer também, mas às vezes a mulher não tem noção de que a vida fértil termina. Acho que os ginecologistas levam mais informação hoje.”

Gestantes eternizam momentos únicos em fotografia

Ter o primeiro filho é um dos momentos mais esperados e especiais da vida de uma mulher

LUANA NASCIBENE

Para celebrar a maternidade, gestantes eternizam as memórias através de fotografias, captando toda emoção durante a realização do sonho de se tornarem mães.

Mesmo com o avanço da tecnologia e a disponibilidade de aparelhos celulares cada vez mais inovadores e potentes para fazer as fotografias, a procura por ensaios profissionais segue em alta, principalmente em momentos tão marcantes como a gestação. Variando entre R\$ 380 a R\$ 2,5 mil, os famosos 'books' são personalizados de acordo com o que as clientes desejam.

Segundo a fotógrafa Isabella Machado, que atua na produção de ensaios há 28 anos, "a procura aumentou bastante, e os ensaios estão cada vez mais estilizados. Há 15 anos, as fotos eram mais simples, de calça legging, tops, vestidos casuais, etc. Hoje em dia é um evento com uma superprodução. Faço a montagem completa, conversando com as clientes sobre poses, looks e estilos desejados para as fotos", explica a fotógrafa.

Desde o local do ensaio, as poses e o momento certo para fazer as fotos, todo processo é personalizado de acordo com o que as mães desejam eternizar. "É uma lembrança de um momento único e especial. Por conta do conforto das mães, a maioria das fotos são feitas dentro do estúdio, geralmente entre 27 a 33 semanas de gestação. Além das fotos das gestantes, também tem opção de pacotes que incluem newborn do bebê, que são fotos do recém-nascido com 7 a 10 dias de vida, e do momento do parto", conta Isabella.

EXPERIÊNCIA

Gestante de oito meses do primeiro filho, a designer de sobancelhas, Bianca Anholon, de 26 anos, já aguardava ansiosamente o momento da tão esperada gravidez. Para eternizar este período especial, ela decidiu fazer um book fotográfico. "Ter um filho sempre foi um sonho para mim e desde as primeiras semanas de gravidez eu já pensava em produzir um ensaio fotográfico e eternizar todas as memórias deste momento tão único. Já tinha algumas ideias em mente, por exemplo,

queria um ambiente fechado, mostrando pouco o corpo e fotos acompanhadas com meu marido e minha mãe. Consegui alinhar tudo isso com a fotógrafa, escolhemos looks, poses e cenários, e o ensaio ficou impecável", conta Bianca.

Agora, a mãe do pequeno Ravi, que já está prestes a nascer, pensa em ideias para o ensaio newborn. "Estou com oito meses de gestação e ele já está querendo nascer antes da data prevista. Quero fazer quando ele completar 15 dias, tenho pouco tempo para pensar no ensaio newborn, mas já estou ansiosa. A ideia é fazer vários quadros, revelar as fotos e guardar para sempre", diz a mãe, emocionada.

Para a fotógrafa Isabella, a melhor parte do ensaio é a sensação de dever cumprido ao eternizar o melhor momento da vida das novas mães. "Busco eternizar esse momento mágico que é a gestação, valorizando o corpo da mulher e captando toda emoção do momento. Toda vez que termino um ensaio ganho um abraço, um sorriso, agradecimentos, essa é a melhor parte do trabalho", conta a profissional.



*Bianca Anholon
estava ansiosa
para eternizar o
momento único*

AUTOESTIMA

Além de guardar as lembranças, os ensaios fotográficos também têm o poder de melhorar a autoestima das gestantes. As mudanças no corpo das mulheres du-

rante o período podem afetar significativamente a autoestima das grávidas. O aumento de peso, as mudanças nos seios, a retenção de líquidos e a aparência da pele podem ser fontes de preocupação.

Os ensaios ajudam a melhorar a autoestima e a autoaceitação da mulher, por se tratar de mostrar o corpo real, e a transformação durante a gravidez.

Hype

Só a bailarina que não tem

As dores e delícias de mulheres que escolheram viver da arte e, depois de se tornarem mães, tiveram que conciliar palco e maternidade - e sorrindo

MARIANA MEIRA

Bia tinha apenas 23 dias de vida e ainda mamava com dificuldade nos seios doloridos e hiperlactados de Aline Volpi quando o telefone, até então tranquilo desde o nascimento, tocou. Era a equipe de trabalho, se desculpando muitíssimo pela ligação em má hora, mas avisando, com desespero, que sua substituta para o período de afastamento tivera um imprevisto e não poderia comparecer no dia seguinte conforme estava milimetricamente planejado. “Precisamos de você, senão teremos que cancelar tudo”, dizia a pessoa do outro lado da linha.

Aline não era uma trabalhadora de uma empresa convencional, sob um regime de trabalho celetista, para responder que não, obrigada, não poderia ir. Era uma atriz. Sempre vivera da arte. Sabia o peso do cancelamento de um espetáculo como aquele para o teatro, para a companhia e para o público. E não pensou duas vezes após a ligação que recebeu. No dia seguinte, estava lá com duas importantes missões: encontrar um cantinho confortável para a filha no camarim até o final da peça e fazer o figurino entrar em seu corpo ainda inchado da gravidez.

E assim foi durante os longos pri-



meiros meses de vida da pequena, quase uma atriz mirim. “Ela vivia nos camarins. Havia uma piscininha inflável que nós usávamos como bercinho, então ela dormia lá. Todo mundo do teatro ajudava a cuidar, era como uma família”, lembra Aline.

Esse não foi um período fácil. Além da hiperlactação, os seios empedravam e rachavam, causando febres constantes e dor. Havia também a famosa culpa materna, que a assombrava com vezes que a acusavam de mãe insuficiente por não se dedicar tanto à filha. Mas quando

o terceiro sinal tocava, era hora de deixar tudo isso para trás e lembrar por que estava ali. “Eu não tinha a possibilidade de parar de trabalhar, então não questioneei, porque sabia o que era possível. Viver da arte é diferente de outras profissões porque não tem hora, é tudo imprevisível”, conta.

Aline teve uma realidade que ao mesmo tempo foi dificultadora e também solução: seu marido, Marcelo Peroni - atual gestor de Cultura de Jundiaí - também trabalhava como ator, o que fortaleceu os laços do casal na hora de pensar em soluções para a vida como pais. Além do apoio do elenco para se revezar com a pequena nos bastidores, eles também tiveram a ajuda incondicional da família, que cozinhava e os acompanhava nas viagens de turnês do teatro para cuidar da Bia.

Com os limões, Aline continuou fazendo limonada. Quando a filha tinha dois meses, ela e Marcelo a “usaram” como personagem, no lugar das bonecas tradicionais no palco, do espetáculo “Brava América”, que narrava a imigração dos italianos para o Brasil. Quando a menina já estava na escola, a mãe se virava para ir buscá-la na hora do almoço vestida com figurinos hilários das peças infantis que apresentava, porque não dava tempo de trocar, entre uma sessão e outra. Bia atuou até mesmo dentro da barriga, quando Aline “inventou”, em uma peça educativa sobre doenças sexualmente transmissíveis, uma personagem grávida, que no início usava um enchimento e na reta final da gravidez era sua própria barriga.

“Hoje, 16 anos depois, idade da Bia,



*Sendo artista
Aline Volpi
precisou
conciliar o
trabalho e a
maternidade*

eu tenho outra perspectiva de tudo o que foi”, diz ela. “Apesar da angústia que tive na época, de achar que precisava dar mais a ela, de ter uma visão turva sobre o filho não ser uma extensão minha, consigo ver que ela não teve a mim por perto o tempo todo mas também teve outras coisas que foram legais. Teve ônus e também bônus. E me orgulho muito de ver como ela vive a vida dela com a própria individualidade.”

UM SÓ CORPO

Até mais ou menos o terceiro mês de vida, o bebê tenta se adaptar ao mundo fora do útero, onde, durante nove meses, tudo estava mais protegido, escuro e quentinho. Essa é a chamada extero-gestação, quando a mãe precisa tentar “reproduzir”, da maneira como for possível, a vida do filho quando ele estava lá, garantindo que ele se sinta acolhido perto dela.

Além disso, há outro fenômeno comum nos primeiros meses de vida do bebê que se chama simbiose. Palavra de origem grega que significa “viver junto”, ela representa isso mesmo: que, nessa fase, a relação entre a mãe e a criança é a extensão da gravidez, aquela fusão umbilical de fluidos, oxigênio e ocitocina. Ou seja, ele ainda não entendeu muito bem que nasceu e ainda acha que ele e a mãe são a mesma pessoa.

Saber dessas informações por ter se preparado muito para ter o primeiro filho deixou Luiza Miana, de 34 anos, aflita. Cantora de uma banda baile, ela estava habituada, há pelos menos oito anos de existência do grupo musical, a enfrentar jornadas de três até cinco horas de trabalho em eventos - incluindo o tempo de apresentação mais produção, preparo vocal, passagem de som e outros detalhes burocráticos com os contratantes.

Depois do nascimento do pequeno Pietro, foram pouco mais de três semanas de licença até precisar voltar a cantar, em uma festa de Réveillon no ano passado. O marido não era um candidato a ficar com a criança, porque é justamente sua dupla musical na banda e, apesar de o casal ser o dono da empresa, havia contratos firmados a zelar antes do nascimento. “No começo eu deixava ele com a minha mãe, com a minha irmã, ou com algum outro parente, mas ele chorava muito por eu não estar perto. Então sempre que eu estava no palco, além de pensar em toda a logística do show, de me concentrar no repertório, eu também tinha um sentimento ruim, pensando se ele estava bem ou se



Luiza Miana voltou a cantar poucos meses depois da chegada de Pietro

estava sofrendo”, conta ela.

Hoje, segundo Luiza, Pietro já se acostuma a ficar sob os cuidados de outra pessoa, e a rotina, que foi voltando aos poucos, vai colocando tudo em seu devido lugar. Para quem nunca teve um grande sonho de ser mãe, conforme ela relata, a maternidade de primeira viagem tem se mostrado leve e gentil - graças à rotina flexível que permite

bastante colinho e também muita rede de apoio. “Claro que isso impactou na minha vida como um todo, mas acho que estou conseguindo me adaptar bem com a ajuda de pessoas próximas, como parentes e amigos. Não me arrependo, está sendo uma experiência incrível e diferente de qualquer coisa que eu possa imaginar na vida. É um milagre, e estou amando amar esse ser.”

PADECER NO PARAÍSO - QUE VOCÊ ESCOLHER

Diz o ditado popular que “ser mãe é padecer no paraíso”. Essa famosa frase carrega em si uma ideia de maternidade enquanto sacrifício, uma experiência sagrada à qual toda mulher devem se submeter para alcançar a plenitude – uma visão religiosa da gravidez que propagou-se durante boa parte da história. “Existe uma hipervalorização da maternidade e uma série de regras e características do que seriam o papel da mãe na sociedade. É aí que nasce a culpa, porque é inatingível corresponder a todas as expectativas impostas socialmente”, argumenta a psicóloga Mônica Valentim.

Agora imagine uma mãe no mesmo palco pintado por Edu Lobo e Chico Buarque, quando escreveram, em 1983, que todo mundo tem pereba, piriri, pio-lho, unha encardida, calcinha velha e problema na família – menos a bailarina. Ela, a artista, iluminada no palco, tem direito de apenas sorrir, encarnada em seu personagem, deixando todas as dores da coxia para dentro, para entreter seu público ávido por arte. Um sacrifício, uma abnegação de sua vida lá fora, uma renúncia ao instinto de querer abraçar o mundo e o bendito fruto de seu ventre perto de si, em nome da arte que ainda escolhe todos os dias.

Mônica – que por uma feliz coincidência também é bailarina e cantora – é uma das especialistas pioneiras no Brasil a explorar uma abordagem chamada TAC – Terapia de Aceitação e Compromisso, uma vertente da linha de terapia comportamental que tem como foco principal a aceitação daquilo que

não pode ser controlado na experiência humana. Ela parte do princípio de que sentimento não é algo que se escolhe sentir, e que ele carrega mensagens importantes que devem ser olhadas em vez de negá-lo. “É preciso olhar de onde está vindo a culpa, e que tipo de coisas ela conta sobre essa mãe. Quando começam a surgir muitas autobranças que começam com ‘eu tenho que’, é hora de questionar essas verdades colocadas como absolutas para se perguntar o que funciona para si, que não vai funcionar para outra mulher”, explica.

Em outras palavras: é normal sentir culpa. Principalmente no caso de mulheres que valorizam a própria maternidade na mesma medida em que valorizam a própria carreira, ainda mais em uma profissão liberal, como é o caso de Aline e Luiza. “É mesmo um conflito difícil”, reconhece Mônica.

Mas essa é a hora de racionalizar – ou pelo menos tentar, entre tantos hormônios e sentimentos misturados – a balança entre expectativas sociais e a própria percepção do que é importante, sem passar pela visão engessada e superficial do que é “certo e errado”. Se sobra pouco tempo para maternar porque o trabalho exige muito, que tal mudar a linguagem do amor para tempo de qualidade? “A pergunta que deve ser feita a si mesma é que tipo de mãe se quer ser. E isso é um processo totalmente individual, para o qual não existe modelo específico”, completa.

E não se esqueça: quando as cortinas se fecham, as luzes se apagam e o figurino volta para o camarim, tá tudo bem desabar, sentir-se exausta e pedir colo. E deixa que digam, que pensem, que falem. Só quem está na pele da bailarina sabe como é que a ciranda gira.

Hype



*Luiza Miana teve
apoio da família
para voltar aos palcos*

Equilibrando maternidade e graduação

Os desafios e conquistas das mães universitárias

RAFAELA SILVA FERREIRA

Cada vez mais mulheres estão se formando em universidades. Mas, para muitas, a graduação é um desafio ainda maior, quando é preciso conciliar a vida acadêmica com a maternidade. Embora sejam extremamente dedicadas e resilientes, as mães universitárias têm de lidar com o equilíbrio entre o cuidado com os filhos e o estudo. E isso significa longas horas de trabalho, além de enfrentar inúmeras barreiras financeiras, sociais e emocionais.

Contudo, graças ao financiamento e aos programas de assistência para mães universitárias, mais mulheres têm conseguido vencer esses desafios. Além disso, muitas faculdades oferecem facilidades para aquelas que precisam de ajuda para manter seus estudos. Assim, as mães universitárias vivem a experiência única da maternidade e da graduação ao mesmo tempo.

O sucesso dessas mulheres é um exemplo inspirador para outras que desejam se formar, mesmo com diferen-



Vitória estudou de forma on-line durante parte da gestação de Dante

tes responsabilidades. E a prova disso é Vitória Letícia Alves Silva. Hoje, com 22 anos e formada em logística pela Fatec Jundiaí, a profissional e mãe conta como foi sua experiência universitária. “Foi muito difícil conciliar todas as responsabilidades. O que me ajudou muito foi a rede de apoio dos meus familiares e da faculdade perante a situação. No final da minha gestação, as aulas, que até então

eram remotas, voltaram a ser presenciais. Mas a faculdade me acolheu e me ajudou mantendo as atividades individuais on-line, e mantiveram assim enquanto meu filho ainda era recém nascido. Depois, frequentei as aulas enquanto as pessoas da minha família cuidavam do bebê.”

Apesar da assistência que recebeu, Vitória relembra as principais dificuldades que enfrentou ao conciliar o estudo

universitário com o cuidado do filho. “Sem dúvidas, o mais difícil foi encontrar pessoas de confiança para cuidar dele e também a alimentação, pois ele era muito pequeno e ainda tomava leite materno. Então, era muito difícil manter uma demanda com estoque suficiente.”

Dante, filho de Vitória, hoje já pode curtir mais a companhia da mãe. E assim que crescer mais um pouco, a profissional de logística pretende contar para o garoto as principais lições que aprendeu ao estudar e criá-lo ao mesmo tempo. “Quero que ele saiba que sempre tivemos apoio. E apesar das oportunidades surgirem diariamente, sem um amparo, é praticamente impossível dar conta sozinha, principalmente com uma criança pequena que, além dos cuidados, requer muita atenção.”

Daiane Cristina Magalhães Jollo, já era formada em RH, e começa sua história contando que sua maior conquista como mãe universitária, estudando Pedagogia, foi a finalização do seu estágio. “Estagiei em uma escola municipal. Minha filha, que já era “grandinha”, não queria ficar muito tempo longe, por isso foram dias em que ela ficou chateada. Mas, mesmo assim, finalizei este mês [abril] e saí com tanto orgulho de mim mesma! Ouvir de várias mães, de vários professores e da equipe gestora que eu era uma grande profissional e que tinha um lindo caminho pela frente, me mostrou todo o potencial que tenho. Sou imensamente grata pela Emeb em que estagiei, a Giaretta.”

Quando começou a faculdade de pedagogia, Daiane já era mãe. Agora, com o sucesso em vista, ela revela de forma leve qual era a sua principal preocupação ao



Daiane conciliou os estudos e o cuidado com Alice

conciliar a vida acadêmica com a maternidade. “A atenção com minha filha. Escolhi a modalidade EAD para tentar de alguma forma não deixar que isso prejudicasse qualquer momento com ela. Outro medo que me rondava era de não dar conta

de todas as matérias, justamente por ser EAD. Como minha primeira graduação foi presencial, isso me deu um certo medo.” Contudo, Daiane encontrou apoio ao longo do caminho. “Meu marido me apoiou desde o começo. Isso me deu muita força

para continuar. Muitas vezes me vinha o pensamento de ser uma mulher, após os 30, mãe e sem trabalho. 'O que eu estava fazendo ali?', 'será que seria o meu lugar?' Mas ele [marido] sempre fazia tudo ter sentido. Minha filha, Alice Magalhães Jollo, que hoje está com cinco anos, também era meu apoio. Eu sempre fiz tudo por ela. E foi por ela que investi nesse sonho de criança, de ser professora. A profissão mais linda de todas: a de ensinar."

A futura professora finaliza sua fala deixando os seus conselhos para outras mães que desejam se matricular em um curso universitário. "Meu conselho para as mães que desejam cursar uma faculdade, é que façam! Nunca deixe nada impedir seu caminho. Tire um tempinho e use ele para estudar!"

Letícia Ferreira de Pinho, formada em jornalismo, conta que na época em que descobriu a gravidez, estava cursando a faculdade e o período foi muito difícil também. "Como mãe universitária eu tive pontos bons e pontos ruins. Eu tive quatro meses de licença maternidade e quando voltei a estudar, meu filho estava com três meses. Eu moro em Bauru atualmente. Estudo na UNESP, mas eu sou de Jundiá, assim como minha família. Então a distância familiar foi um dos pontos negativos do período", começa. "No meu período de licença, o corpo docente me mandava as tarefas que eu tinha que fazer para cumprir o semestre. Mas teve um professor que não cumpriu isso e eu acabei tendo que refazer a matéria, mas deu tudo certo", comenta.

Em relação ao apoio que teve da administração da faculdade, Letícia não se queixou. "Quando voltei, já tinha vaga para be-

Letícia teve apoio da faculdade quando estava esperando Kauê




bês na creche da faculdade. Então eu podia deixar o Kauê na creche, ir pra aula e depois irmos para casa juntos. Isso facilitou muito a nossa rotina. Ter a creche foi imprescindível, acho que só consegui me formar por conta desse recurso." Além disso, Letícia diz que não se lembra de ter sofrido nenhum tipo de preconceito e que seus amigos sempre tentaram ajudar muito.

Em relação aos desafios, Letícia cita o cansaço como o principal. "Eu passava a maior parte do dia na faculdade e quando voltava para a casa, tinha que cozinhar e cuidar do meu filho. Nessa época, o Kauê não dormia a noite toda, então no outro dia estava todo mundo cansado por conta da noite mal dormida."

A jornalista finaliza dizendo que a maior lição que aprendeu foi sobre ma-

ternidade, apoio e valorização profissional, já que quando seu filho nasceu, sentiu em dobro a necessidade de trabalho. "Eu sou muito grata a todas as pessoas que fizeram parte da nossa trajetória até aqui e eu quero que essas pessoas reconheçam o quanto elas foram importantes até hoje para mim e para o Kauê."

Ela ainda deixa uma singela recomendação para outras mulheres. "A minha recomendação é sobre não desistir. Por mais que seja difícil, não é impossível. Então, se ainda tiver 1% de chance de ser possível, procure apoio e não desista. As mães universitárias não precisam de mais julgamentos, elas precisam de ajuda durante toda a gravidez e durante toda a vida dos filhos. Então, seja parte dessa rede." 

Esperar pelos filhos

MARIA CRISTINA CASTILHO DE ANDRADE *

Li uma frase da página “Casa Rosa” que me tocou o coração: “O destino de uma mãe é esperar pelos filhos”.

Como isso é verdadeiro! Não tive a experiência em ser mãe, embora tenha meus momentos de maternagem. Experimentei, contudo, os cuidados de nossa mãe; o esperar dela sempre na esperança.

A mãe aguarda nove meses ou um pouco menos para ter nos braços o seu pacotinho de ternura. Aguarda na expectativa de que, ao chegar, não possua limites para sobreviver, contudo, se houver, irá em busca de possibilidades que atenuem obstáculos posteriores. Espera o choro que interromperá seu sono, o leite que alimenta, o sorriso, o primeiro dentinho, o olhar que encanta, os primeiros passos...

Acompanhei nos últimos tempos a gravidez, os centímetros de dilatação e acompanho hoje o crescimento do pequeno Dérik Alves Andreucetti, filho de meus queridos Bia e Michel, que nasceu em 17 de dezembro. Grandão e uma graça! Comovo-me ao observar suas reações na descoberta do mundo.

Como esperaram a cada dia esse bebê que através-

sou alguns empecilhos nas entranhas maternas. Era tão forte o desejo que ficasse, que nada seria mais forte para impedi-lo de vir à luz sem condições de continuidade. Até a Princesa, a gatinha da casa, espera providências imediatas se ele estiver manhoso.

Há mãe que, por razões diversas, aguarda muito mais que nove meses a criança que vem pelo coração. Pensa da mesma maneira como será o seu rosto, suas emoções, o abraço... Não é colo emprestado, é colo materno mesmo.

A mãe espera pelos filhos na porta das escolas, nos hospitais, nos eventos...

Chega um momento em que as mães esperam os filhos no anoitecer para que voltem da escola, do trabalho... Nas madrugadas de festa...

Triste é quando a mãe espera o(a) filho(a) em uma clínica e ele ou ela, que antes vinham uma vez por semana, cumprem a “obrigação” do “Dia das Mães” e do “Natal”. A dor é tanta que chegam a perder a noção de sua história. Ademais, perder o seu cantinho é sempre muito triste. É rude, é áspero...

Nossa mãe me aguardava até o tempo em que foi chamada a se preparar, em seis dias, para a partida. Segundo a Áurea Marcelino, que colabora conosco em casa, todos os dias, às 17hs, ela falava: “Daqui um pouco a Cristina vai chegar. Que São Miguel Arcanjo a acompanhe”. Nos dias ensolarados me aguardava na janela da sala, às vezes na minha saída, com aceno e olhar de “Volte logo!”

Hoje, ficamos somente a lembrança de sua silhueta e a saudade. Com certeza, no entanto, nos espera além do horizonte, porque “o destino de uma mãe é aguardar pelos filhos”.

Hype



ARQUIVO PESSOAL

* Maria Cristina Castilho de Andrade é professora e cronista

“Mãe bichológica”: mulheres que não pensam em filhos doam amor aos de quatro patas

MARIANA CHECONI

Muitas pessoas, ainda hoje, acham que todas as mulheres precisam ser mães para serem ‘completas’, contudo, nem todas têm esse desejo. Muitas dessas mulheres -e famílias - suprem o afeto ao adotar um ‘filho’ de quatro patas.

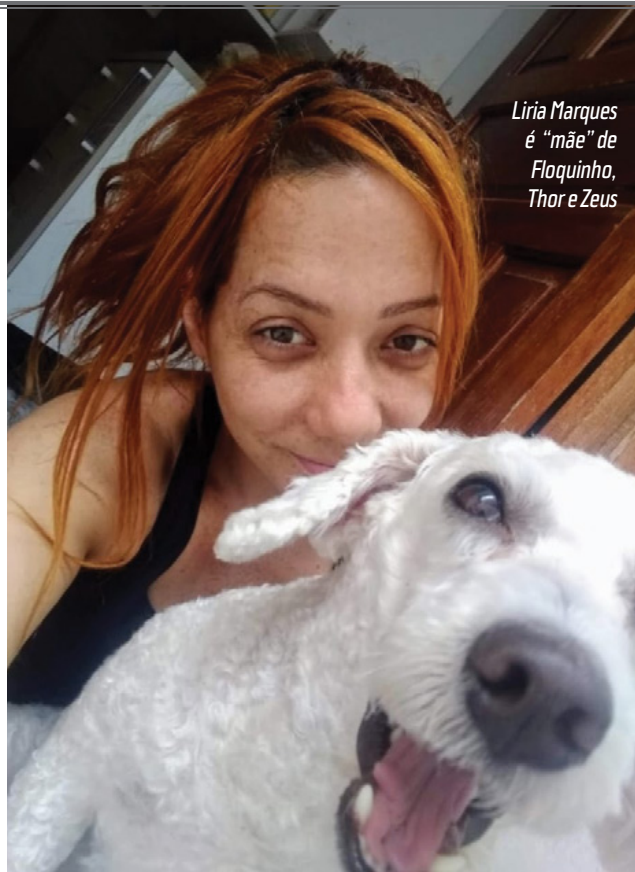
A cabelereira Liria Marques, 35 anos, é ‘mãe’ de três cachorros: Floquinho, Thor e Zeus, todos resgatados da rua em situação de maus-tratos. “Minha família sempre amou animais, especialmente cachorros, e sempre os vimos como filhos, inclusive são chamados assim. Não tenho filhos e no momento não tenho vontade de ter. No mínimo a sociedade acha estranho uma mulher de 35 não ter filhos”, conta.

Por conta dos cuidados e principalmente do amor, Liria se considera mãe dos três cachorros. “Sou supermãe sim. Recebemos deles um amor tão puro, inocente e genuíno, como de uma criança. Não viajo por conta deles e tenho todos os cuidados como com uma criança. Sempre cuido da alimentação, vacinas, banhos, tosa

e um mimo, como bolinhas, brinquedos e petiscos.”

Apesar do amor envolvido, grande parte da sociedade julga e não aceita as ‘mães de pet’. “Sempre falam que é fresca ou que cachorro não é gente e tem que ser tratado como tal, mas eu sempre digo que sou mãe de três filhos. Inclusive já passei por uma situação uma vez como uma cliente. Perguntei ao meu pai ‘como estão os meus filhos?’ e ela veio perguntar se eu tinha filhos. Respon-di que eram três cachorros e ela me re-preendeu, disse que não podia chamá-los dessa forma”, conta.

Empresária, Josimari Silva, 35 anos, tem uma filha de quatro patas, a Lunna, uma Lhasa Apso de 10 anos. Conta que desde criança sempre teve contato com animais e sempre os viu como membros da família. “Depois de casada, com a minha própria casa e marido, não poderia ser diferente. Ainda não tive filhos, mas a Lunna sempre cumpriu esse papel na minha vida. Meu marido e eu sempre cuidamos e vimos ela como uma filha, desde filhotinha”, revela.



Josimari conta que no começo sentiu muito julgamento das pessoas quando considerava sua cachorra como filha. “Hoje em dia, até pela idade dela, as pessoas não julgam tanto. Mas no começo eu senti que as pessoas não entendiam que o amor, carinho e cuidado que temos com ela, é equivalente ao mesmo que muitos pais têm com suas crianças. No meu caso, ela é a minha criança”, afirma a empresária.

A cachorrinha tem uma doença de pele e isso faz com que Josimari tenha um cuidado redobrado. “Desde novinha, tivemos que aprender a lidar com a condição dela, pois não pode



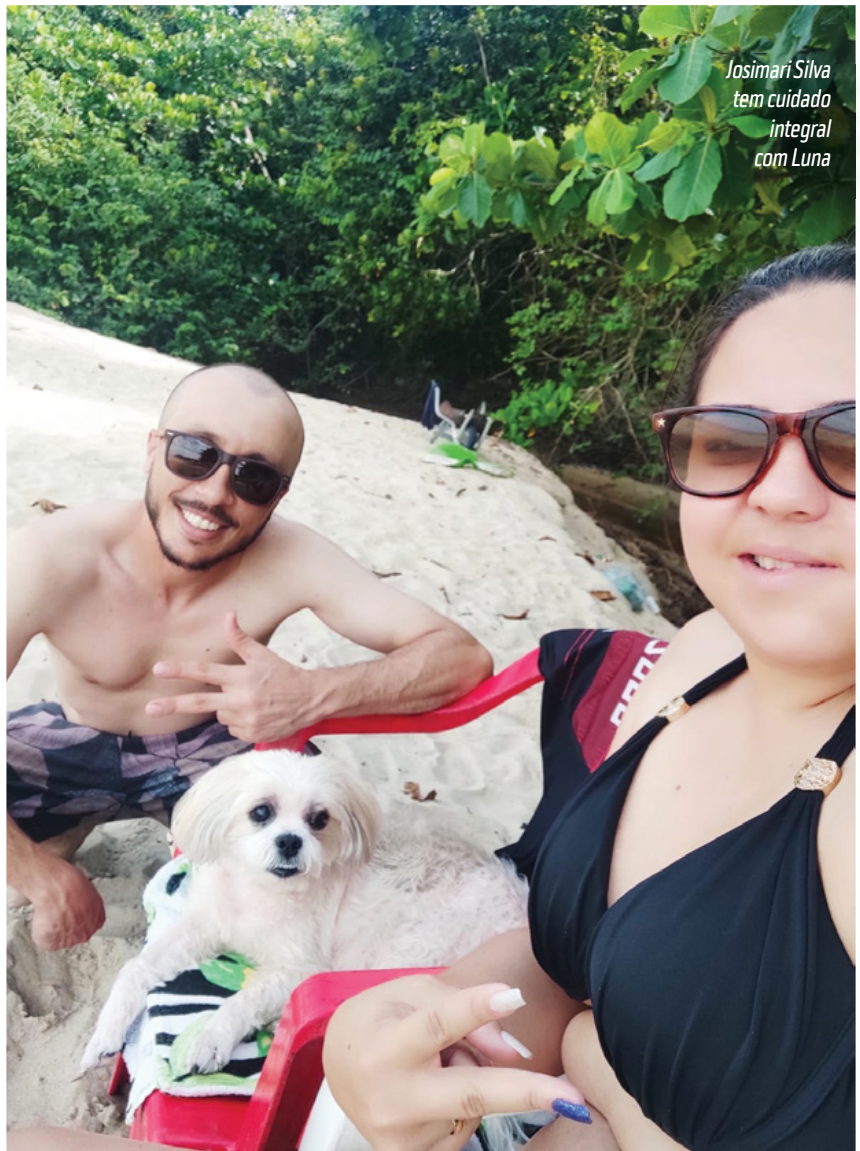
comer qualquer coisa. Controlamos bastante a alimentação, além de outros cuidados, como banhos semanais com produtos específicos e medicamentos de uso contínuo. Devido a essa doença, já sofri muito com ela, assim como muitas mães com seus filhos humanos. Já passei noites sem dormir, saí do trabalho para correr com ela para o veterinário e por diversas vezes já deixei de fazer coisas ou de ir a lugares para que ela não ficasse sozinha. Eu posso sim ser chamada de ‘mãe de pet’. E ousou dizer que o carinho, cuidado e a dedicação que tenho com ela é muito maior que muitas mães com seus filhos [humanos] nos dias de hoje”, completa.

NECESSIDADE DE AFETO

A psicóloga Juliana Camilo explica que o ser humano, naturalmente, precisa de afeto e pode projetar no animal. “De modo antropológico, o ser humano precisa de afeto e carinho, precisa viver em sociedade. Logo, quando uma mulher opta por não ter filhos, ainda vê a necessidade de companhia e, nesse contexto, vemos um cenário propício para um bichinho de estimação. É claro que os cuidados e as dificuldades enfrentadas com um animal e com uma criança são completamente diferentes, entretanto, a cumplicidade e o amor entre a mulher e um animalzinho também pode ser emocionalmente benéfico e acolhedor”, afirma.

Psicologicamente falando, não há nenhum problema em dedicar o tempo e o carinho para um animal de estimação. “Muito pelo contrário. Há diversas pesquisas que comprovam o benefício de animais de estimação no dia a dia, auxiliando inclusive na redução de sintomas de estresse, ansiedade e depressão. Hoje em dia, os animais são muito utilizados como coterapeutas em alguns contextos, como casos de transtornos de neurodesenvolvimento e situações de estresse emocional. Isso se deve ao forte vínculo criado, um laço favorável para o desenvolvimento social, emocional e cognitivo de quem convive com os animais.”

Juliana revela que a grande questão entre humanos e animais é em relação aos limites. “Existem casos, por exemplo, de acumuladores de animais domésticos, onde entra a questão de negligência com o cuidado, seja do animal ou do tutor. Dessa forma, o acúmulo de animais se torna um transtorno psicológico, sendo ne-



*Josimari Silva
tem cuidado
integral
com Luna*

cessário tratamento e acompanhamento com profissionais da saúde mental. Além disso, é preciso ter cuidado também com as expectativas depositadas sobre aquele bichinho. Embora considerado membro da família, é importante lembrar que os animais também possuem suas próprias características naturais que devem ser respeitadas e compreendidas, ao invés de tentarmos humanizá-las”, explica.

“As mulheres sofrem com uma cer-

ta pressão acerca da maternidade e isso ocorre há muito tempo, então, felizmente, as coisas estão evoluindo e as concepções mudando. É importante refletirmos sobre esse conceito de que famílias são famílias, independentemente da sua constituição. O que configura uma família é o laço afetivo, o respeito e o amor, e se esses sentimentos estão direcionados a um pet, não há nada de errado nisso”, completa a psicóloga.





Amor de mãe

Conta a lenda que, em um Japão recém-saído da era feudal, efervescente pela busca de se modernizar e se abrir para o mundo além da própria ilha, uma camponesa estava vivendo o segundo momento de maior glória de sua simples vida: estava sendo mãe pela segunda vez.

Foi uma grande expectativa, mas se sentia satisfeita, apesar das dores e do desgaste da gestação, que até então era um peso para quem tinha que trabalhar todos os dias pelo sustento. Era chegada a recompensa! Um menino forte, pesado e saudável, até maior que o primeiro, que naquele momento mal tinha aprendido as primeiras palavras e olhava curioso o irmão no colo da mãe, aninhado no seio dela.

A mãe, como muitos, conservava os hábitos tradicionais e tão logo sua saúde e o trabalho permitiu, foi ao principal templo budista da região levar o seu filho para as bênçãos e receber algo como um “horóscopo”: uma previsão de como seria a vida do pequeno, feita por um monge.

Ver os filhos crescerem e se tornarem dois homens fortes, capazes de trabalhar e engrandecer a cidade onde morava, quem sabe até a sua província, era tudo o que a humilde camponesa poderia querer. Rezava dia e noite por mais essa graça, por mais essa única alegria, em meio a uma vida tão dura e exigente que passou e ainda vivia naquele momento.

Ansiosa, viu o monge pegar o ainda bebê no colo, cantarolando mantras para acalmá-lo diante da separação da sua mãe. Com o coração disparado, o viu passar a criança perto da fumaça dos in-

censos, para obter inspiração, mexer em seus ralos fios de cabelo, para verificar a força do seu sangue, e mal se aguentava quando o monge com um gesto bondoso e com um sorriso, estendeu os braços, envolvendo-lhe o precioso pacote.

Tudo iria se realizar, disse o monge, olhando calmo para ela. Ele abençoou o ventre da camponesa, pois deu origem a não só um herói, mas dois dos homens que seriam de maior importância para toda a nação japonesa, que então se consolidava.

A camponesa, discreta, mal pode conter o choro de alegria. Suas preces eram atendidas ali, naquele momento.

Porém - disse o monge abrindo bem os olhos miúdos pelas rugas que os anos de idade lhe impunham - um grande sacrifício da sua parte será necessário para que a profecia se concretize.

Ela ouviu atentamente o monge dizer que os dois irmãos tinham uma energia pessoal muito forte e que seria melhor para os dois que fossem criados separados. Disse que isso era essencial para que tudo ocorresse como previsto e que seria essa a sua tarefa definitiva como mãe dos dois.

O coração que era só alegria por instantes parou.

Por todo o caminho de volta, lágrimas correram por um rosto que era jovem, mas castigado pelo sol e pela exigência da vida no campo. Aguentaria mais aquela provação?

Os meninos não se lembrariam, eram muito jovens, mas naquele dia, tal como as mães que eu conheço tão bem, aquela rezou e pediu. Rezou e pediu como nunca

na vida, mas não por clemência. Não por compaixão. Pediu sim, por força. Pediu de coração aberto e oferecendo tudo o que conseguiu na vida, oferecendo também tudo o que poderia viver com os filhos perto de si, para que tivesse força para fazer todo o necessário para o melhor dos seus filhos.

Eu acredito que nesse ponto da história vemos uma das expressões mais notáveis da maternidade. A capacidade de se entregar, acima mesmo do próprio ego e das aspirações, para o melhor do filho. Essa atitude é, na minha opinião, uma das maiores potências do ser humano e um dos atos de amor mais marcantes de que ele é capaz.

A história? Bem, uma jovem criança, tão logo começou a andar e a falar, saiu da província de Edo (que depois viria a ser a cidade de Tóquio) e foi viver com o tio na longínqua ilha de Hokkaido, no norte gelado, onde a vida é exigente, mas boa e simples. Esse ambiente foi decisivo para fazer amadurecer um homem forte que conhecia a vida do povo agrícola e poderia representá-lo, quando se tornou ministro do novo país que o Japão se tornava.

Em paralelo, surgiu uma potência vinda da grande cidade, na forma de um menino, criado em Edo, que levou a modernidade para o ministério japonês.

Foi esse o único momento da história do Japão em que dois irmãos foram, juntos, ministros desse país



Alexandre Martin é médico formado pela Unicamp e especialista em acupuntura e osteopatia

'Mãe, eu quero mamar...'

DA REDAÇÃO

Leslie Zonho, enfermeira Supervisora responsável pela iniciativa Hospital Amigo da Criança no HU, há 23 anos trabalhando na assistência materno-infantil e aleitamento materno, dá dicas para mães de primeira viagem.

HYPE: Muitas mães têm dificuldade para amamentar, principalmente as mães de primeira viagem. De modo geral, como o bebê deve ser posicionado para que consiga mamar de forma correta? Quais as principais dicas pra essas mães?

Leslie Zonho: Primeiramente a mãe precisa estar bem posicionada, confortável e relaxada.

O bebê precisa estar alinhado, onde orelha, ombro e quadril fiquem na mesma direção, isso evita que durante a mamada o mamilo fique estirado, evitando o trauma mamilar.

Quanto a pega, os sinais confiáveis são: bochecha cheia, queixo encostado na mama, lábio inferior evertido (boca de peixinho) e aréola, quando não for possível abocanhar ela toda, deve sobrar mais acima do que a baixo da boca do bebê. Amamentação não deve doer, caso esteja sentindo dor, inicialmente tracionar o queixo para baixo para melhor abertura da boca e posicionamento da língua, com alívio da dor. Caso persistir, procurar ajuda, que poderá ser através do banco de leite humano.

HYPE: Você acha que falta informação com relação à amamentação e muitas vezes o uso de fórmulas nutricionais infantis e mamadeira ainda é feito de maneira equivocada?

Leslie Zonho: O importante é que essa mãe tenha uma rede de apoio, e sua decisão em amamentar seja respeitada. Muitos fatores culturais ou experiências anteriores, seja pessoais ou familiares, também podem influenciar negativamente.

O acesso fácil a esses produtos e a pressão familiar acabam favorecendo o desmame precoce e introdução dos bicos artificiais. O princípio se dá com o uso das chupetas. Esse utensílio causa confusão de bicos no recém-nascido, principalmente pelo estímulo da respiração bucal, onde o bebê começa a ter dificuldade em coordenar respiração, sucção, deglutição, acarretando na dificuldade de manter a pega e fazendo com que a mãe associe essa dificuldade como uma rejeição ao peito ou ao leite materno. É de extrema importância a educação no pré-natal para alertar sobre esses riscos.

HYPE: Por que é importante manter a amamentação mesmo após a introdução alimentar do bebê?

Leslie Zonho: Mesmo após o início da introdução, para a maioria dos bebês, essa ainda é a principal fonte de energia até sua adaptação e mantém

seu acesso aos fatores de proteção presentes no leite.

HYPE: Para a criança, o leite materno é o alimento completo e extremamente importante nos primeiros meses. Já para a mãe, quais são os benefícios da amamentação?

Leslie Zonho: Para a mãe, além da criação do vínculo, o início precoce favorece o retorno do útero ao seu tamanho normal, prevenindo os riscos de anemia e hemorragia pós parto, câncer de mama e de ovário, além de auxiliar na perda de peso.

HYPE: Com relação à doação de leite materno, ainda falta informação para que mais mães se disponham a doar?

Leslie Zonho: Sim, infelizmente a baixa adesão se dá pela falta de acesso à informação, não só pelas mães, mas também pelos profissionais que atendem esse público.

HYPE: Assim como há um período mínimo recomendado para a amamentação, há um período máximo recomendado? Em alguma idade da criança é indicada a suspensão da amamentação caso ela ainda mame?

Leslie Zonho: O preconizado pelo Ministério da Saúde é aleitamento materno exclusivo até os 6 primeiros meses de vida e continuado até os 2 anos de idade ou mais! O desmame deve acontecer quando mãe e filho desejarem e se sentirem preparados.

HYPE: Para mães que não conseguem amamentar com o peito por algum motivo, há alguma recomendação para a alimentação do bebê, como o tipo de mamadeira mais adequado ou a posição que o bebê deve ficar para que o ato seja um substituto ideal?

Leslie Zonho: O recomendado é utilização do copinho ou colher dosadora, sempre que necessário complementar a mamada ou substituí-la, pois os riscos da introdução dos bicos vão além do desmame. Eles favorecem o transporte de micro-organismos quando mal higienizados, as cáries de mamadeira, interferência no padrão de mordida e a respiração bucal, que favorece ainda os riscos de infecções respiratórias, devido ao ar não filtrado.

Hype



Maria Rita e Miguel Haddad

10 grandes filmes sobre mães

Os dez títulos desta lista trazem histórias de dor e superação, de mães que fazem de tudo para estar perto dos filhos e, em alguns casos, para provar a inocência dos mesmos. Mães que, se necessário, participam de revoluções, assumem culpas, mentem e enriquecem, mães que precisam fazer escolhas impossíveis em filmes memoráveis.

▼ A MÃE (VSEVOLOD PUDOVKIN, 1926)

No auge do cinema revolucionário soviético, o teórico e cineasta Pudovkin realiza seu filme mais famoso, a partir da obra de Maxim Gorky, sobre uma mãe que se vê obrigada a se engajar em uma revolução após a prisão do único filho.



▼ PEREGRINAÇÃO (JOHN FORD, 1933)

A mãe em questão, interpretada por Henrietta Crosman, aceita enviar o filho à guerra para evitar que ele case-se com a mulher que ela não deseja. Belo drama pouco conhecido do mestre Ford, autor de “No Tempo das Diligências”.



▼ STELLA DALLAS, MÃE REDENTORA (KING VIDOR, 1937)

Grande melodrama que coloca ao centro Barbara Stanwyck no papel-título, a mulher que sai de um meio pobre, casa-se com um homem rico para ascender socialmente e termina cada vez mais distante da filha que tanto ama.



▼ ALMA EM SUPLÍCIO (MICHAEL CURTIZ, 1945)

Outro melodrama fundamental do período clássico, com Joan Crawford em papel que lhe valeu o Oscar. Ela é Mildred Pierce, a mãe que faz de tudo para salvar a filha. A história é narrada após um crime, em depoimento à polícia.



▼ MAMMA ROMA (PIER PAOLO PASOLINI, 1962)

Em seu segundo filme, o sempre provocador Pasolini conta a história da prostituta Mamma Roma (Anna Magnani), que luta para não perder o filho para o mundo de criminalidade da cidade grande, na qual ela trabalha.





**▼ SOPRO NO CORAÇÃO
(LOUIS MALLE, 1971)**

O adolescente Laurent Chevalier (Benoît Ferreux) está em fase de descobertas. Quando é diagnosticado com sopro no coração, ele é levado a um hotel afastado e passa algum tempo na companhia da mãe, a bela Clara (Lea Massari).



**▲ SONATA DE OUTONO
(INGMAR BERGMAN, 1978)**

Bergman vai fundo na alma de duas mulheres, mãe e filha. A mãe, vivida por Ingrid Bergman, é uma grande pianista. A filha, na pele de Liv Ullmann, não tem o mesmo talento da progenitora. O confronto faz reviver dores do passado.



**▼ A ESCOLHA DE SOFIA
(ALAN J. PAKULA, 1982)**

Do livro de William Styron, a triste história de Sophie (Meryl Streep), entre os dias que divide com dois homens nos Estados Unidos e as lembranças dos tempos da guerra, quando, com os filhos, foi enviada a um campo de concentração.



**▼ TUDO SOBRE MINHA MÃE
(PEDRO ALMODÓVAR, 1999)**

O belo filme de Almodóvar bebe na fonte de "A Malvada" e "Noite de Estreia" e conta a história de uma mãe que perde o filho quando este tentava conseguir o autógrafo de uma famosa atriz. Cecilia Roth e Marisa Paredes encabeçam o elenco.

**▲ MOTHER: A BUSCA PELA VERDADE
(BONG JOON-HO, 2009)**

O filho é culpado por um crime que talvez não tenha cometido. A mãe (Kim Hye-ja) lutará para tentar provar a inocência do menino em um meio em que outras pessoas sempre se revelam piores. Do mesmo diretor de "Parasita". Hype

Rafael Amaral é crítico de cinema e jornalista; escreve em palavrasdecinema.com



INVERNO 2023: conheça quatro tendências de vestido de festa

A diretora de estilo da Amissima, Carolina Yoo, dá dicas de modelos que serão os hits da edição O mood europeu, que ditou as semanas de moda pelo mundo inteiro, deu uma prévia de que toda a sofisticação de peças mais refinadas, como o paetê e o lamê, seriam desmembradas em novas propostas fashions. [FOTOS: reprodução / Instagram | @Amissimaoficial]

Colaboração TOPVIEW

VESTIDOS COM BABADOS

Eles vieram para ficar! Os vestidos com babados são compostos de tecidos superfrescos e possuem mais fluidez – perfeitos para eventos à luz do dia. Principalmente aqueles que têm babados em diferentes recortes, promovendo ainda mais movimento para a peça. Esses modelos caem perfeitamente com acessórios, assim como dão mobilidade para um dia com comemorações. Outro diferencial dessas peças são as cores autênticas e vibrantes que voltam como forte tendência da temporada, a exemplo de rosa, verde e laranja.





VESTIDO EM LAMÊ COM MANGA BUFANTE

O lamê é a grande aposta desta estação! Com diversas apresentações fashion e atemporais, o vestido neste modelo também adentrou à lista de desejos para eventos importantes. A grande aposta é o modelo com uma estética mais clássica, com mangas bufantes: ideal para uma festa que exige uma produção mais elaborada. A peça é composta por um material mais leve em tons supercoloridos e brilhosos, aderindo a uma discreta transparência na barra. É o modelo certo para fazer sucesso!



VESTIDO PLISSADO

Leveza e fluidez descrevem o vestido plissado da edição! Em um mood mais livre, esse modelo esbanja estilo e vivacidade, tanto no tecido em lamê, como na escolha de cores vivas em verde e dourado. Se a ocasião pede elegância e conforto, aposte nesta tendência!



VESTIDO VINIL

A atmosfera do glamour está com tudo e com isso vestido vinil será um dos grandes protagonistas da temporada. O modelo conta com um tecido mais encorpado e as cores são o grande diferencial desta peça. Disponível em cores metalizadas, possuem também diferentes designs para propostas mais elegantes e atemporais. Minha dica é apostar na peça em festividades durante a noite, para uma produção mais fashion.

PARA AS MÃES DESCOLADAS, ESTILOSAS OU CONSERVADORAS

Presentes para todos os gostos e bolsos. Confira algumas opções:

KIT DIA DAS MÃES

EGEO DOLCE (4 ITENS) - R\$239,90

O Kit Dia das Mães Egeo Dolce envolve a pele com hidratação intensa e uma fragrância doce, jovial e cheia de personalidade, para presentear as mães nessa data especial. O Egeo Dolce Desodorante Colônia é uma fragrância feminina cheia de doçura. Com uma combinação irresistível de notas adocicadas, essa perfumação é ideal para mulheres que querem seduzir com um toque de diversão. Por sua vez, o Creme Hidratante Para Mãos Egeo Dolce entrega hidratação e desodorização para suas unhas e cutículas, toque suave, secagem rápida e fórmula que não deixa a sensação de pele grudada. Com textura macia, o Merengue Mousse Creme Hidratante Deso-



dorante Corporal Egeo Dolce hidrata sua pele sem deixá-la oleosa, oferecendo até 48 horas de hidratação, toque sedoso, aveludado e muita fragrância para seu corpo. Já a Bolsa Fru Fru Rosa Egeo Dolce é ideal para completar suas produções com muito estilo. Com tamanho ideal para

acomodar seus itens com muita organização, essa bolsa entrega modernidade e praticidade para seus looks. Esse kit vem em uma caixa de presente feita com papel 100% reciclado e uma tag escrita AMOR QUE TRANSBORDA

CAIXA ANGEL

200G - R\$79,90

Caixa com abertura de coração com bombons nos sabores maçã do amor, mil-folhas, avelã e brownie. Para quem quer encantar a sua mãe, este é certo.



PALETA DE SOMBRAS

AVON COLEÇÃO JUNTAS - TUDO PARA MIM
R\$179,90





BOLSA TRANSVERSAL COURO

LE POSTICHE - R\$ 341,99

Estar na moda é usar o que te faz bem! Por isso, aposte em acessórios que reflitam sua personalidade ao mesmo tempo em que proporcionam praticidade e conforto à sua rotina. Uma ótima opção é a bolsa transversal matelassê, ela é perfeita para compor produções do dia a dia, ou ocasiões que pedem um toque de estilo e bom gosto. Confeccionada em couro legítimo e com acabamento reforçado nas costuras, você tem a tranquilidade em adquirir uma bolsa mais resistente e durável. Sua alça maleável se encaixa confortavelmente no ombro, e na parte interna você conta com um ótimo espaço, forro em tecido e bolso organizador para manter tudo no lugar de forma organizada e segura.



SANDÁLIA PRETA MEIA PATA BICO QUADRADO TIRAS AREZZO - R\$ 399,90

A sandália vem com salto imponente e robusto, expressando as tendências da temporada. Cria looks poderosos e combina com as mais diversas peças, do jeans à alfaiataria. Perfeita para um passeio, aposte!



CAIXA ESPECIAL DE SABONETES COM A PERFUMAÇÃO INCONFUNDÍVEL DE LUNA E LUNA RADIANTE NATURA R\$ 19,90

Uma lembrancinha com explosão de perfume para quem é fã da marca Luna. A caixa de sabonetes vem pronta para presentear com dois sabonetes inspirados em fragrâncias marcantes: uma barra de Luna Clássico e uma barra de Luna Radiante. Perfeito para combinar com outros presentes da marca.

Conteúdo: 1 caixa de sabonetes em barra puro vegetal com 2 unidades de 90g cada (1 Luna e 1 Luna Radiante).



Você é a
melhor!

Feliz Dia das Mães

14 de Maio



SINCOMERCIÁRIOS
SINDICATO DOS EMPREGADOS NO COMÉRCIO DE JUNDIAÍ E REGIÃO



Milton da Araújo
Presidente do
Sincomerçiantes
de Jundiaí e Região



Luiz Carlos Motta
Presidente da
Fecomerciantes e
Deputado Federal

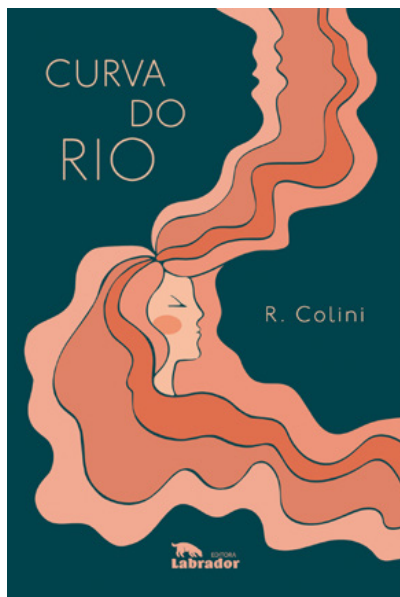
Drama da ausência paterna registrado em livro de empoderamento

As cartas do pai não chegam mais. O aguardo pelo seu retorno, no fim da tarde, começa a desesperançar mãe e filha que decidem partir à procura dele, porém sem nenhuma pista do seu paradeiro. É assim, com muito suspense, que *Curva do Rio*, de R. Colini, se inicia e convida os leitores a viajarem no tempo e conhecerem um Brasil, das décadas de 1970, 1980 e 1990, com repressões, desigualdades sociais e revoluções.

“O livro é abrangente a respeito do cenário histórico e cultural destas décadas, em meio aos impasses da personagem que tem de se haver com a perda paterna e procura se emancipar dos destinos pré-estabelecidos por conta de sua condição econômica e social”, destaca o autor.

Em um cenário novo, a menina nordestina e de baixa renda enfrentará os desafios da migração, o começo tardio na escola e sua jornada à ascensão social por meio da educação, que a levará a seguir uma carreira acadêmica. Em meio a estas transformações, a personagem crescerá, viverá amores, a liberdade sexual, as repercussões da AIDS no Brasil, a inflação galopante e a política estudantil.

Em todas as fases, porém, ela nunca esqueceu ou deixou de procurar o pai. Ele, cada vez mais perto e mais longe, ao mesmo tempo, como o vai vem das águas de um rio que, aliás, era o local



onde a menina aguardava as cartas ou o retorno dele, no Sertão.

“Nas curvas do rio, eu ficava horas olhando na direção que papai tomara.

Minha mãe pedia ajuda para as tarefas da roça e eu recusava.

Queria estar alerta para quando papai retornasse, bem de longe;

procurava no sentido inverso um pontinho que fosse crescendo até virar ele de novo.”

[Curva do Rio, p. 12]

Curva do Rio marca da estreia de R. Colini na literatura de ficção e mostra como, ao longo das décadas, três gerações de brasileiras precisarão conquistar espaço em um mundo feito para oprimi-las. No entanto, a menina, que

agora é uma mulher, deverá entender que as diferenças entre sua mãe e filha podem ser a chave para superar os impasses da alma.

FICHA TÉCNICA

Título: Curva do Rio

Autor: Roosevelt Colini

Editora: Labrador

ISBN/ASIN: 9786556252353

Páginas: 224

Preço: R\$ 59,90

Sobre o autor: Roosevelt Colini é um escritor que andou fazendo outras coisas por 30 anos e que faz agora meio século de idade. Quando o vagalhão de 1968 acabava de deixar suas últimas espumas na praia e recuava com força ao mar, arrastando aquela geração de volta para as utopias irrealizadas e deixando o cheiro de maresia e AIDS na década de 1980, Roosevelt participou da última leva do movimento estudantil não-profissionalizado. Depois, foi jornalista por dois anos na Folha de S.Paulo e então decidiu batalhar grana virando empresário. Estudou Filosofia e Ciências Sociais na USP, mas não concluiu nenhum dos cursos. Escalou dois dos sete cumes mais altos dos continentes: Elbrus e Kilimanjaro. Montou uma operadora de telecomunicações, mas há três anos, delegou a gestão da empresa. Escreveu três romances e dezenas de contos. Daqui para frente, sua vida será focada na escrita.

PEITOS E OVOS - MIEKO KAWAKAMI

A trama, que se passa no Japão, aborda a relação de três mulheres com o corpo, questões relativas ao gênero feminino e aspectos da maternidade.

Em um dia sufocante de verão, Makiko viaja de Osaka a Tóquio para visitar a irmã mais nova, Natsu, e a surpreende com a informação de que gostaria de aproveitar a oportunidade para fazer uma cirurgia de aumento dos seios. Acompanhada pela filha, Midoriko, uma adolescente que há alguns meses só se comunica com a mãe por escrito, Makiko compartilha com a irmã a frustração que sente pelo comportamento da garota, desconhecendo o sofrimento pelo qual ela passa ao ser incapaz de verbalizar as pressões avassaladoras da puberdade. Sob o ponto de vista de Natsu, uma aspirante a escritora de trinta anos assombrada



pelas dificuldades sofridas na juventude, desenrola-se a história dessas três mulheres reunidas em um bairro pobre de Tóquio. Ao longo dos poucos dias que passam juntas, o silêncio de Midoriko será um catalisador para que cada

uma delas enfrente os próprios medos e dissabores.

Oito anos após a visita de Makiko e Midoriko, em mais um dia de verão intenso, Natsu – agora finalmente estabelecida como escritora e tendo desenvolvido algumas poucas amizades – faz o caminho inverso ao da primeira parte do livro e viaja de volta à cidade natal. Imersa em dúvidas e confrontando a ansiedade de envelhecer sozinha e sem filhos, em meio às opressões sociais que cercam a vida das mulheres no Japão, ela precisa tomar uma decisão sobre os rumos da própria vida.

FICHA TÉCNICA

Tradução: Eunice Suenaga

Páginas: 480

Editora: Intrínseca

Livro impresso: R\$ 79,90

E-BOOK: R\$ 54,90

MÃE LEITORA

Para as mães que gostam de ler um bom livro, a Hype separou lançamentos dos mais variados gêneros literários. Confira:

“CASA ARRUMADA, VIDA LEVE” - NALINI GRINKRAUT

Por meio de relatos pessoais, dicas e ensinamentos, “Casa Arrumada, Vida Leve” mostra como a organização pode ser uma ferramenta poderosa capaz de transformar a vida das pessoas para melhor. Com prefácio da jornalista e empresária Juliana Goes, a obra é o primeiro livro de Nalini, uma das quatro

profissionais brasileiras especializadas e certificadas pelo método KonMari™, de Marie Kondo. Nele, a autora explica como a bagunça faz parte do cotidiano, apresenta os doze tipos de bagunceiros e ensina como identificar, mudar e corrigir comportamentos de acordo com cada um deles.

FICHA TÉCNICA

Livro: Casa Arrumada, Vida Leve

Autora: Nalini Grinkraut
[@nalinigrinkraut]

Editora: Harper Collins

Páginas: 224

Preço: R\$ 49,90



MELHOR DO QUE NOS FILMES - LYNN PAINTER

Best-seller do New York Times e USA Today, Melhor do que nos filmes tornou-se rapidamente um grande fenômeno do TikTok. Em meio ao sucesso na plataforma, a obra de Lynn Painter chega ao Brasil pela Intrínseca e promete conquistar os fãs de comédias românticas e enemies to lovers com uma protagonista determinada a viver um romance de cinema, custe o que custar.

Na trama, Elizabeth Buxbaum sempre sonhou com um amor digno das comédias românticas que cresceu vendo com a mãe, antes de ela falecer. E isso ficou cada vez mais perto de se tornar realidade quando sua paixão de infância, Michael Young, voltou à cena mais lindo e charmoso do que nunca.

Como uma boa romântica incurá-

vel, Liz tinha certeza de que o retorno de Michael era um sinal do universo. Por isso, ela estava disposta a fazer de tudo para conquistá-lo, até mesmo pedir ajuda ao vizinho irritante, Wesley Bennett. Para Liz, ele era um chato de galochas e, mesmo sendo simpático e bonito, estava longe de ser o protagonista dos filmes de que tanto gostava.

Os dois fizeram um acordo: Wes deveria ajudá-la a fazer com que Michael notasse a sua existência e a convidasse para o tão sonhado baile de formatura. Em troca, Liz cederia a vaga de estacionamento mais cobiçada da rua para ele. O plano era infalível. Mas, à medida que eles se aproximam, Liz vai questionar tudo o que sabe sobre o amor e descobrir que talvez seu “felizes para sempre” seja mesmo surpreendente – e melhor do que poderia imaginar.



FICHA TÉCNICA

Tradução: Alessandra Esteche

Páginas: 352

Editora: Intrínseca

Livro impresso: R\$ 59,90

E-BOOK: R\$ 36,90

SOZINHO AO REDOR DO MUNDO - JOSHUA SLOCUM

Sucesso imediato logo após seu lançamento, em 1900, neste clássico de superação e coragem, o capitão profissional de veleiros descreve a própria façanha de ter sido a primeira pessoa a dar a volta ao mundo sozinho, a bordo do Spray. Uma nova edição deste clássico da literatura de viagens chega no Brasil pelo Grupo Editorial Edipro, e conta com prefácio assinado pelos velejadores Lars Grael e Murillo Novaes.

Sozinho ao redor do mundo trata-se de uma empolgante narrativa de determinação, um brilhante diário,



repleto de ilustrações e mapas que vão despertar nos leitores o desejo

de ir além e acender a chama aventureira. Joshua Slocum descreve com emoção os perigos de sua jornada, como vendavais e pirataria, e envolve com a descrição de enseadas, cardumes e recifes de corais.

FICHA TÉCNICA:

Título: Sozinho ao redor do mundo

Autor: Joshua Slocum

Tradução: Alexandre Barbosa de Souza

Editora: Edipro

ISBN: 9786556601113

Páginas: 240

Formato: 14cm x 21cm

Preço: R\$ 69,00



Vinícola Davo está sendo reconhecida mundialmente pelos seus produtos de qualidade

A Vinícola Davo, de São Paulo, que sempre primou pela excelência de seus produtos foi reconhecida mundialmente pela renomada Paris Wine Cup, na França. A empresa, que pertence a José Afonso Davo, venceu recentemente três medalhas no concurso com seus vinhos e espumante: o Vinho Branco Sauvignon Blanc e o Tinto Syrah foram medalha de prata, e o espumante Davo Brut, bronze. A competição premia e celebra vinhos agradáveis, fáceis de beber e bem equilibrados. O concurso buscou o fator de qualidade ao medalhar os vinhos, para que ganhem seu lugar nas prateleiras de uma casa especializada ou na carta de vinhos de um restaurante - e que permaneçam lá!

“Esta premiação é fruto do trabalho de todos, investimento em qualidade, amor pela terra, pelas pessoas que fazem parte do contexto”, afirma José Afonso Davo. “Eu sou uma pessoa que sempre teve vontade de crescer. Tanta coisa aconteceu na minha vida, que se eu recapitular tudo, parece um sonho. Em relação ao prêmio, tenho certeza que conquistaremos mais, porque trabalhamos com pessoas que assim como eu, fazem um bom trabalho dia a dia, tem conhecimento no que faz e realiza essa qualidade toda que estamos colhendo nos concursos”.

Ele também destacou o processo de produção dos vinhos brasileiros, que tem conquistado cada vez mais reconhecimento internacional. “Os nossos vinhos são produzidos com as melhores técnicas e melhor equi-



pamentos. A dupla poda é um dos motivos de tanto sucesso dos produtos feitos na região sudeste”. O responsável por essa evolução no campo, Murillo Albuquerque, é pós doutor em viticultura e enologia na França. “Com essa técnica ele conseguiu atingir um patamar de qualidade que não existia no país”, afirmou.

O propósito do aprimoramento e da técnica sempre foi fazer vinhos de qualidade no Brasil, especialmente no Sudeste Brasileiro, e isso evoluiu de forma tão positiva, que os vinhos de invernos, como são chamados, estão recebendo premiações em todo o mundo. A conquista é mais uma prova de que a produção de vinhos brasileiros tem crescido e se destacado no cenário internacional. A Vinícola Davo é prova disso.



FAMÍLIA DAVO


José Afonso Davo, em sua jornada pela excelência, tornou-se referência no mercado de transportes e sempre teve amor pela terra, seus frutos e consequentemente os vinhos. Foi na Fazenda São Judas, pertencente à Família Davo e localizada em Ribeirão Branco, sul do estado de São Paulo, que Afonso vislumbrou a primeira oportunidade de extrair frutos daquela terra.

“Conseguir ter meu sonho realizado”, afirma Afonso, comparando o amor pela terra ao amor pela sua família. Foi em busca deste sonho que iniciou-se a caminhada, repleta de desafios, em busca da excelência na produção de vinhos e espumantes.

HOTEL VINÍCOLA

O Hotel Vinicola está localizado a 290 km da capital e tem notas máximas nos canais de satisfação dos hóspedes. Lá são plantadas as uvas para o suco, espumantes, o vinho Branco Chardonnay e o também o azeite extra virgem DAVO, que desde sua primeira safra recebeu notas máximas em concursos pelo mundo.

A família possui também uma propriedade no Sul de Minas, em São Gonçalo do Sapucaí, onde a dupla pode proporcionar as uvas para as medalhas de prata do Sauvignon Blanc e do Tinto Syrah.

Como boa terra mineira, no local são plantados cafés e uma boa cachaça também, UAI! 

Siga no Instagram:
[@hotelevinicoladavo](https://www.instagram.com/hotelevinicoladavo)



FOTOS: DIVULGAÇÃO

Receitas de carinho

Se você usa a gastronomia para conforto e até mesmo para presentear quem você gosta, aproveite as dicas e surpreenda sua mãe nesse Dia das Mães.

OMELETE SUFLÊ

Por Sonia Machiavelli *

INGREDIENTES

- 2 ovos
- ½ colher de azeite
- sal a gosto
- Pimenta do reino moída na hora a gosto
- Folhas verdes para decorar

MOLHO DE QUEIJO

- 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado fino
- ½ xícara (chá) de leite
- 1 colher (chá) de amido de milho
- Noz-moscada ralada na hora a gosto

MODO DE PREPARO

Primeiro você prepara o molho. Numa tigela pequena, dissolva o amido em ¼ de xícara (chá) do leite. Leve uma panelinha com o restante do leite ao fogo baixo. Quando surgirem as primeiras bolhas, tempere com a noz-moscada e junte o queijo aos poucos, mexendo com uma espátula para derreter. Adicione a mistura de leite com amido e mexa por mais dois minutos até engrossar. Reserve numa molheira.

Em seguida, quebre num pires um ovo de cada vez, transferindo as gemas para uma tigela média e as claras para outra, um



pouco maior. Tempere as gemas com uma pitada de sal e bata com batedor de arame por cerca de dois minutos, até ficarem mais claras e levemente aeradas. Se gostar, neste momento, agregue a pimenta. Tempere as claras com uma pitada de sal e bata por cerca de cinco minutos, até que fiquem bem firmes. Junte metade das claras em neve às gemas e misture com uma espátula de silicone para incorporar. Adicione o restante das claras e misture delicadamente, com movimentos de baixo para cima, para não perder a aeração.

Leve ao fogo médio para aquecer uma frigideira de 24 cm de diâmetro. Regue com ½ colher (sopa) de azeite e disponha delicadamente os ovos batidos. Com a espátula acomode os ovos, sem

achatar a superfície para não perder o volume. Tampe e deixe cozinhar por seis minutos – a omelete vai crescer, firmar e ficar opaca. Não abra antes de cinco minutos para verificar o ponto, assim você não correrá o risco dela murchar. Para servir, transfira-a da frigideira para o prato, usando a espátula. Dobre ao meio sem pressionar. Esta é a verdadeira omelete suflê. Sirva imediatamente com o molho de queijo e as folhas de rúcula.

** Sônia Machiavelli é jornalista e escritora. Publicou seis livros, um deles de receitas e histórias sobre a origem dos pratos típicos de comida brasileira, o "Prosa à mesa".
E-mail: sonia@gcn.net.br*

CAPONATA DE ABOBRINHA

INGREDIENTES:

- 4 abobrinhas italianas médias
- 4 dentes de alho cortados em lâminas
- 1 xícara (chá) de azeite
- 2 colheres (sopa) de azeite para untar a frigideira
- 2 colheres (sopa) de vinagre de álcool
- 2 colheres (chá) de sal
- 1 colher de pedacinhos de pimenta dedo-de-moça
- 1 colher (chá) de páprica picante
- 10 folhas de hortelã picadas

MODO DE PREPARO

Higienize as abobrinhas. Seque e corte em rodelas de meio centímetro. Coloque-as numa tigela com sal e misture bem. Deixe descansar por meia hora. Ao fim deste prazo, as abobrinhas terão desidratado o suficiente. Passe-as para uma peneira e lave-as muito bem debaixo de água corrente. Em cima de um pano de prato bem limpo e seco abra um pedaço dobrado de papel toalha e distribua as rodelas, uma ao lado da outra. No final da operação, cubra-as com outro pedaço de papel toalha e aperte bem com as mãos.



O objetivo é secá-las ao máximo. Reserve. Lave e corte ao meio a pimenta dedo-de-moça, retirando todas as sementes e picando-a em pedacinhos. Lave e corte miúdo as folhas de hortelã.

Numa panela pequena despeje todo o azeite e frite nele, até dourar, os dentes de alho cortados em lâminas. Não deixe que escureçam. Reserve. Unte uma frigideira grande e de fundo grosso com azeite. Leve ao fogo. Quando estiver bem quente, distribua as rodelas de abobrinha no fundo, sem sobrepô-las. Devem ficar uma ao lado da outra. Deixe dourar de um lado, o que deve levar aproximadamente três minutos,

e usando uma espátula vire-as e doure do outro. Se for necessário, repita a operação. Quando todas as rodelas estiverem grelhadas, monte o prato. Coloque uma camada de abobrinha grelhada, metade do azeite aromatizado com alho, da páprica, da pimenta e da hortelã. Borrife metade do vinagre e das lâminas de alho. Repita as camadas. Leve à geladeira, coberta por tampa ou papel alumínio, e mantenha assim por quatro horas antes de servir. Fica ainda melhor no dia seguinte. Guardada em vidro esterilizado e bem fechado dura cinco dias em perfeitas condições para ser servida com pães ou torradas.




Verace
CANTINA E PIZZERIA ITALIANA

ALMOÇO DIA DAS MÃES

Rua Prof. João Batista Curado 80
Beco Fino – Anhagabaú – Jundiaí – SP

(11) 4521 - 3777

STRUDEL EXPRESS

INGREDIENTES

- 150 g de massa folhada
- 2 maçãs pequenas, verdes ou vermelhas
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 2 colheres (sopa) de uvas-passas brancas
- ½ colher (sopa) de rum
(ou outro destilado)
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1 gema para pincelar

MODO DE PREPARO

O primeiro passo é retirar a massa folhada do congelador duas horas antes de iniciar o preparo da receita. Como o forno deve estar bem quente quando se colocar o strudel para assar, preaqueça a 200 graus. A ver.

Numa tigelinha, coloque as uvas-passas e regue-as com rum para que se hidratem, o que deve levar uns dez minutos. Na falta de rum, use outro destilado. Neste tempo, descasque as maçãs (que podem ser do tipo gala ou verde), retire as sementes, corte em



gomos bem finos e salpique o suco de limão. Depois de cinco minutos, transfira-os para tigela média e junte as uvas-passas com o rum, o açúcar e a canela. Misture bem e reserve. Desembale a massa folhada sobre superfície lisa, como a bancada da pia polvilhada com farinha. Abra-a com um rolo, delicadamente, mantendo o formato retangular. A espessura ideal é de meio cm. Transfira para uma assadeira untada e polvilhada. Espalhe a mistura de maçã sobre metade da massa, no sentido do comprimento, deixando uma borda de 0,5 cm livre de recheio para

fechar as pontas. Enrole com cuidado. Pincele as bordas com água e aperte bem para evitar que o recheio vazze. Fure a superfície com as pontas de um garfo para que o vapor não rompa a massa. Separe clara de gema e coloque a segunda numa xícara grande. Acrescente 1 colher (chá) de água e bata com um garfo só para misturar. Pincele sobre o strudel e leve para assar por cerca de 30 minutos ou até dourar. Sirva morno ou em temperatura ambiente, polvilhando açúcar refinado. Vão bem como acompanhamento sorvete de creme ou creme de leite batido.



ENCOMENDE SUA CESTA
PARA O DIA DAS MÃES

Rua do Retiro, 510
Vila Virgínia – Jundiaí – SP
(11) 4586 - 6091

LANCHINHO QUENTE

INGREDIENTES

- 2 ovos
- ¼ de xícara (chá) de azeite
- 1 pote de iogurte
- 2 colheres (sopa) de parmesão ralado
- ½ cebola branca (média) em pedacinhos
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- ½ colher (café de sal)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento químico

COBERTURA

- 100 gramas de presunto em fatias
- 100 gramas de muçarela em fatias
- 10 tomatinhos
- ½ cebola branca (média) em plumas
- 2 colheres de azeitonas verdes picadas
- 1 colher (sopa) de salsinha
- 2 colheres (chá) de orégano

Os ingredientes listados rendem uma torta pequena, para quatro pessoas. Deve ser assada em forma rasa (3 cm de altura), de 20 cm por 30. Quebre os ovos numa tigela de tamanho mediano e junte o azeite. Bata bem com garfo ou fouet.



Junte em seguida o iogurte e continue batendo. Aos poucos e pela ordem vá agregando: sal, cebola batidinha, parmesão ralado, salsinha. Chega a vez da farinha, a ser acrescida aos poucos. Por fim, o fermento. Transfira para a forma untada e polvilhada com farinha. Acerte com colher. Sobre a massa disponha a cobertura: fatias de muçarela

picadas em quadradinhos; o presunto da mesma maneira; tomatinhos em suas metades; azeitonas verdes cortadas; a cebola em plumas; a salsinha. Polvilhe orégano. Leve ao forno quente e deixe assar por meia hora. A recomendação é servir quente, para que o paladar acuse o queijo derretido. Mas fria também é boa, posso garantir.

Restaurante e Choperia

Mais de 40 anos de tradição

Uhlenhaus

O Alemão da Marechal

Completo serviço à la Carte

R. Marechal Deodoro da Fonseca, 702
Centro - Jundiá - alemaodamarechal.com.br

Informações | Delivery
(11) 4521-0917 | 4521-9836

@restaurante_uhlenhaus
@alemaodamarechaloficial

FOCACCIA COM FRUTAS

INGREDIENTES

- Esponja
- 100 gramas de farinha de trigo
- 15 gramas de fermento biológico seco
- 30 gramas de açúcar
- 150 ml de água filtrada

PARA A MASSA

- 400 gramas de farinha de trigo
- 200 gramas de fubá
- 2 colheres de chá de sal refinado
- 400 ml de água fria filtrada

FRUTAS

- 50 gramas de damasco seco
- 50 gramas de laranja cristalizada
- 50 gramas de amêndoas laminadas
- 50 gramas de uvas passas

PARA FINALIZAR

- 1 ramo de alecrim fresco
 - 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
 - 1 colher (sopa) de açúcar refinado
- Comece fazendo a esponja. Misture fermento, açúcar, farinha e água. A exigência pela filtrada justifica-se, pois pode acontecer de o líquido



não ser da qualidade esperada; componentes químicos acabam prejudicando os microorganismos do fermento, responsáveis pelo crescimento da massa. A temperatura deve ser a ambiente, embora comumente se use água morna na feitura do pão caseiro. Misturados os ingredientes, é vedar a boca da tigela com papel filme e esperar que a combinação espesse e vire esponja, o que deve demorar meia hora.

Enquanto isso, misture farinha, fubá e sal. Ao perceber as bolhas típicas da esponja, coloque-a sobre a mistura seca. Devagar, aos poucos, vá adicionando a água e mexendo, de início com espátula e depois com as mãos. Pode ser que sejam precisos os 400 ml - um pouquinho a mais ou a menos. A massa não descolará das mãos, resista à vontade de

juntar mais farinha. Se ela ficar grudada nas mãos, saiba que chegou ao ponto. Tampe outra vez com o filme plástico e deixe crescer. Normalmente em uma hora dobrará de volume. Então será hora de colocar de novo a mão nessa massa para expulsar os gases que formaram bolhas.

Quando ela tiver sido reduzida de novo às suas proporções originais, comece a colocar as frutas. Inclua-as aos poucos e dobre a massa sobre si mesma, a cada vez. Quando todas estiverem incorporadas, volte a vedar a tigela e espere cerca de uma hora. A focaccia precisa de forno quente. Regule a hora de ligar, uns quinze minutos antes da massa estar no ponto. Unte levemente uma assadeira, de preferência rasa. Com cuidado, usando as mãos molhadas ou untadas, descole a massa da tigela e transfira-a para a assadeira. Ajeite com as mãos espalmadas. Depois, com as pontas dos dedos, faça buracos na superfície, formando covas. Sobre cada covinha coloque azeite; e uma pitada de açúcar - para ajudar no crocante e no brilho. Leve ao forno bem quente por meia hora ou até que doure.



Tel.: (11) 4586-2321
Rua do Retiro, 2173 - Jundiaí
vesuvioeventos@hotmail.com

www.vesuviopizzaria.com.br

Jantares

Buffet com pizzas

Para eventos,
consulte-nos!





Minha experiência como mãe

A maternidade para mim começou com uma grande alegria: seria mãe de gêmeos! Levemente assustada com a notícia, mas muito feliz, não imaginava o que passaria dali para a frente, pois eu seria responsável por mais outros dois seres, um casal, uma honra linda e recompensadora.

Bem, a gestação de gêmeos não foi fácil, passei quase que os sete meses deitada, em repouso, enjoada, e, a cada mês

que passava, descobria o quão estava sendo difícil a vida dentro da minha barriga, pois um dos bebês, a minha menina, não conseguia ganhar peso. Cheguei em um ponto onde os médicos me procuravam para as consultas, fui ficando bem preocupada. O caso era realmente grave e a gravidez virou um grande risco para os bebês. Mas meu coração se enchia de amor de uma maneira inimaginável.

Pois bem, a natureza fez sua parte e, para salvar minha menina, entrei em trabalho de parto prematuramente, com 29 semanas, um pouco mais de sete meses. Geralmente os bebês nascem de 38 a 40 semanas. Neste momento, eu comecei realmente a valorizar as coisas mais simples da vida, a agradecer e descobri o que é ter fé.

Minha menininha nasceu bem pe-



quenina, pesando 800 gramas, e meu menino bem maior, com 1,25 kg. A partir daí, minha vida e a do meu marido se transformaram totalmente. Descobrimos o mundo da UTI neonatal. Um carrossel de emoções, vimos muitos anjinhos ficarem pouco por aqui e partirem cedo para o céu, muitas mães desesperadas, nos emocionamos muito com os “corredores”, pois todas as vezes que um guerreirinho mirim saía do hospital, passava por um corredor ao som de palmas. Me arrepia só de pensar.

Encontrei forças que eu não sabia que tinha. Eu tinha horários sagrados no banco de leite, onde ordenhava o alimento mais rico do mundo, onde colocava todo o meu amor, o leite materno. Era uma das poucas coisas que eu podia dar a eles, já que nem colo era possível no começo. Mas minha fé era inabalável. Confesso que chorei muito, chegar em casa sem eles foi muito difícil. Eu não entrava no quarto dos bebês, a não ser para chorar. Infelizmente, não tinha como ser diferente. Aceitamos e seguimos.

Mas aprendi a confiar. Conhecemos enfermeiras incríveis, com algumas temos contato até hoje. Muitos médicos acolhedores e humanos, outros nem tanto. Ouvi que minha filha não andaria, que ela ficaria superacometida cognitivamente, mas também ouvi que para o cérebro tudo é possível. Para Deus então... foi nisso que me

segurei e seguia diariamente para São Paulo, chegava lá pelas 8h todos os dias e ficava até as 18h, horário permitido pelo hospital para as mães. Meu filho permaneceu por 86 dias na luta diária e saiu vitorioso. Tivemos o tão sonhado “corredor”. Mas foi muito dolorido deixar minha pequenina lá, ela passava por muitos desafios de saúde e lutava bravamente, nunca me esqueço do seu olhar, quanta garra pela vida. Comecei a perceber o tamanho desta força que nasceu comigo junto com a maternidade, ganhei autoconfiança e mudei minhas prioridades.

Houve um outro episódio muito grave, dessa vez comigo, no qual tive uma grande hemorragia e perdi muito sangue, sendo salva por um médico-anjo e pelos meus bebês, que por estarem na UTI, e pelo fato de eu estar no hospital naquele momento, tive a oportunidade de um atendimento

to muito rápido e pude sobreviver. Estou aqui também graças a eles.

Ela saiu após 101 dias de UTI, mas não teve o “corredor”. Um anjinho havia voltado para o céu um pouco antes da nossa alta. Em respeito aos pais, saímos de fininho. Felizes por ter chegado a nossa hora. Enfim, tínhamos nossos filhos em casa, já com 4 meses.

Mas nossa alegria durou pouco. No mesmo dia que chegamos em casa com nossa princesinha, tivemos que voltar às pressas para o hospital com nosso menininho, que teve sua vida salva pela nossa babá, que era enfermeira. Outro susto. Lá se foram mais 30 dias no hospital, agora em Jundiá. Reviraram o menino do avesso, era refluxo. Teve cirurgia, risco de vida, altas emoções. Tudo começou a fazer sentido dentro de mim, mesmo quando não fazia, pois minha força só aumentava em meio a tantos estresses e riscos de vida dos pequenos.

Depois houve muitos outros sustos, mas essas crianças sempre saíam vitoriosas de todas as batalhas. Entendi a fortaleza que é ser mãe, pois, se houver 1% de chance de vida, é nessa porcentagem que estaremos agarradas, esperançosas, rezando e implorando pela vida de nossos filhos. A vida mudou drasticamente depois dos bebês, ficou mais significativa, mais fugaz e mais delicada, uma experiência de aprendizado contínuo, repleta de lições.



Esses primeiros anos foram muito desafiadores. Bebês prematuros têm uma rotina e cuidados muito diferentes. Ainda mais gêmeos. Eram tantas terapias, consultas médicas, muitos tipos de estimulação, mas muita fé e certeza que estávamos fazendo o que precisava ser feito.

Os bebês já eram crianças de um ano e meio. Para não enlouquecer, resolvi voltar a estudar e a trabalhar meio período. Estudava quando dava. Voltei também a treinar com meu marido, em casa mesmo, enquanto os bebês dormiam. Nossa terapia. E também resolvi voltar a nadar no clube e a competir maratonas aquáticas, esporte do coração. Conseguí olhar para mim novamente.

Eis que num belo dia, 1º de janeiro, eu desmaiei após o jantar, na frente do meu marido. Ele quase desmaia junto comigo, de susto. Mas descobrimos, ao fazer o ultrassom, que fomos presenteados com mais um filho. Eu estava grávida de dois meses, novamente, treinando forte, havia competido duas provas de maratonas aquáticas no mar, um baita esforço. Uma delas de 5km, onde ganhei um troféu de 3º lugar.

Quando se tem filhos prematuros, anteriormente, a gravidez já começa de risco. E houve aquele episódio comigo, que tornou a gravidez agora um risco de vida para mim. Mas eu sabia que se aquele bebê estava ali comigo, era para ser. Foi uma gestação de risco alto para a mãe, e não para o bebê. Mais uma vez fiz muitos exames, me assustei, chorei, escrevi cartas de despedida antes de ir para o hospital, não tinha certe-

za se voltaria para casa. Em um parto planejado e arriscado para mim, com 38 semanas, nasceu um bebê gigante, de 4,5 kg, e dessa vez deu tudo certo para nós dois.

Os gêmeos tinham 2 anos e meio e eu chegava em casa com mais um bebê. Minha saúde estava ótima, ainda seguia com todas as terapias necessárias para os gêmeos. Até que tive mais um susto. Quando meu último filho completou 8 meses, descobri uma grande hérnia umbilical que precisou ser corrigida. Lá vou eu novamente para o hospital, deixando agora três bebês em casa. Mas o pior foi ter que desmamar o bebezinho por conta desta cirurgia.

Foi assim que eu virei uma leoa, aprendi que a proporção dos problemas, é dada pela nossa mente. Controlando a mente e os pensamentos, somos capazes de passar pelo que for. Venho de uma família muito espiritualista. Que bom que tive esta base. Foi mais fácil passar por tudo o que passei segurando nas mãos de Maria, Mãe de Jesus, minha confidente e Meu Mestre Maior, que tanto me ouviram chorar e pedir por saúde.

Apesar de parecer uma história triste, é uma história muito feliz. Deu tudo certo. Meus filhos são verdadeiros heróis. Eles tiveram os pais que precisavam e nós os melhores filhos que poderíamos sonhar. Se hoje eu sou forte e tenho um olhar diferenciado para a saúde, é por conta de tudo o que passei.

A maternidade é a vida real, nos tira de nossa zona de conforto, sem firulas, é preciso se doar, estar pre-

sente, ter conexão com a cria. É se preocupar mais do que deve, é sentir medo de perder o filho, é cansar, ficar exausta, mas também se divertir com cada gracinha. É se fortalecer a cada sorriso, aproveitando cada momento como se fosse único. Cada momento é único sim. Dá vontade de pedir que o tempo pare. Mas estas experiências nos tornam mulheres mais esperançosas, renovam nossa fé, trazendo um novo olhar para o futuro. A maternidade dá sentido para a vida. Ela ensina a amar de maneira incondicional. E a amar não só os nossos filhos, mas nos tornamos mães de todos. Quando você nem percebe, já está cuidando da criança que nem conhece no parquinho, tamanho amor que há no coração de uma mãe. Aprendemos a cuidar e a nos doar por tudo e todos.

E se vocês querem saber, quando escrevo no final de todos os meus artigos a frase: “muita saúde a todos”, é porque eu realmente desejo o que eu aprendi com a maternidade, que é a única coisa que realmente importa para que possamos viver e realizar todos os nossos sonhos. Ter saúde. Eu entendi o verdadeiro significado da saúde quando a perdi, quando vi meus filhos sem ela. Por isso eu resolvi trabalhar e escrever sobre esse detalhe tão importante que a maternidade me ensinou a buscar incansavelmente, a saúde integral. Muita saúde a todos. Posso garantir a vocês que estou desejando o melhor que eu posso desejar

Hype

* Liciane Rossi é educadora física

Ilhas do Caribe sem visto

A temporada de Caribe sem visto vai de dezembro até início de abril, com saídas de Cartagena (Colômbia) ou Colón (Panamá). Conheça as águas cor de esmeralda de Aruba, Curaçao e Bonaire

EMBARQUE E DESEMBARQUE COLÓN, PANAMÁ

Horário da saída do navio 18:00

Horário da chegada do navio 08:00

Você pode dividir os passeios entre os dois dias.

Destaques: como a capital da província de Colón, na costa central caribenha do Panamá. Colón está no coração da riqueza, de inovação e história do país. Essa importante cidade portuária está a menos de uma hora das principais atrações históricas do Panamá, facilitando a visita a lugares como a Estrada de Ferro do Panamá, a eclusa do Lago Gatún e o antigo forte espanhol San Lorenzo. E, claro, águas azuis cristalinas e areias brancas são sempre um doce estímulo para um cruzeiro de férias!

Gastronomia: embora seja fácil encontrar as cozinhas americana, francesa e espanhola em Colón, não deixe de experimentar o tempero especial da cozinha local. E lembre-se: estamos em um lugar excelente para frutos do mar frescos. Aproveite! Experimente uma especialidade regional, como o ceviche, um prato de peixe marinado. Se frutos do mar não são seu prato predileto, experimente as empanadas, pastéis recheados com carne ou queijo.

FUSO HORÁRIO

UTC/GMT -5 horas



MOEDA

A moeda oficial é o dólar americano (USD) e Balboa (PAB)

IDIOMA

O idioma oficial é o espanhol

DICA 01

Os peixes têm de nadar, os pássaros têm de voar... Para sua sorte, o Panamá oferece excelentes oportunidades para observar esses animais em seus habitats naturais. Se você é um observador de pássaros, vá até a vila de Achioté, onde poderá tentar identificar centenas de espécies que habitam o local.

DICA 02

Ou, se você gosta mais da companhia dos peixes, Isla Grande é um

ponto de mergulho e de surfe muito procurado. Suas areias brancas e águas azuis também a tornam ideal para um banho de sol!

DICA 03

Duty Free de Colón é, de fato, a maior zona franca das Américas. Qualquer coisa que esteja na sua lista de compras, você encontrará

aqui! Não deixe de visitar a Zona Franca de Colón. São 1.600 showrooms para atacadistas e varejistas que viajam para o país para adquirir itens de consumo a melhor preço, mas você também pode encontrar lojas para turistas. Vale a visita somente para sentir o ambiente.

DICA 04

Não deixe de visitar a impressionante eclusa do Lago Gatún, onde você pode assistir navios e cargueiros sendo erguidos até 25 metros do nível do lago. E traga sua câmera para fotografar as vistas deslumbrantes no entorno dessa maravilha da engenharia. Além disso, se você gosta de visitar fortalezas (e quem não gosta), tem de ir ao Parque Nacional de Portobelo. Esse charmoso lugar à beira-mar possui fortes espanhóis, ruínas e casas-fortes do século XVI e XVII.



1º PARADA **CARTAGENA, COLÔMBIA**

Horário de Chegada 10:00

Horário de Saída 18:00

Destaques: ruas de paralelepípedos, varandas com bougainvilleas em flores e praças em tons pastéis fazem de Cartagena uma das cidades mais fotogênicas da América Latina. Mas a cidade não é apenas mais um porto bonito. Fundada em 1533, essa cidade de colonização espanhola está impregnada de história. Sua localização a tornou um porto procurado por piratas e saqueadores. Hoje, os aventureiros encontrarão uma combinação perfeita do antigo e do novo, com uma mudança no perfil da ilha.

Gastronomia: a fusão de sabores é grande em toda a cidade. Você encontrará alguns locais que servem iguarias criativas, que combinam sabores de todo o mundo, além de pratos locais com ba-

nana-da-terra, arroz com leite de coco e, é claro, café.

FUSO HORÁRIO
COT (Horário da Colômbia)
UTC/GMT -5 horas

MOEDA
A moeda oficial da Colômbia é o peso colombiano (COP).

IDIOMA
O idioma oficial é o espanhol.

DICA 01
É possível ver sinais do passado pirata da cidade em cada esquina. Castillo de San Felipe de Barajas, o maior forte da cidade, erguido para afastar piratas, é um dos fortes mais impressionantes e resistentes construídos pelos espanhóis em suas colônias.

DICA 02
Passeie pela cidade em uma romântica carruagem. Visite o Museo de Oro y Arqueología e sua admirável coleção de cerâmica e ouro.

DICA 03
Localizadas entre o Panamá e a Venezuela, essas águas mornas são o ponto perfeito para os fanáticos por pesca. Não perca a oportunidade de fisgar um marlim-azul.

DICA 04
Cartagena ainda é um lugar excelente para achar joias e outros tesouros. E Las Bóvedas é mesmo um convite! Essas antigas masmorras convertidas em butikues e em lojas de souvenirs fazem a viagem valer a pena.

2º PARADA

WILLEMSTAD, CURAÇAO

Horário de Chegada 08:00

Horário de Saída 18:00

Destaques: Curaçao é a maior das seis ilhas que compõem as Antilhas Holandesas. A cidade conquistou sua independência da Holanda em 1954, mas a influência holandesa ainda é bastante visível na arquitetura e cultura de Willemstad. Todos deveriam conhecer as paisagens, os sons e a energia desse destino único.

Gastronomia: aproveite a riqueza de experiências culinárias internacionais, de chefs inspirados pela cozinha francesa à fusão Ásia-Caribe. Mas é a autêntica dieta local que atrai os apaixonados por comida mais aventureiros a lugares como o Marsche Bieuw.

MOEDA LOCAL

A moeda oficial de Curaçao é o florim das Antilhas Holandesas (NAF), também chamado de “guilder”.

FUSO HORÁRIO

UTC -4 horas

IDIOMA

As línguas oficiais são inglês/holandês.

DICA 01

Tenha um encontro emocionante com os golfinhos no Sea Aquarium Park de Curaçao. Caminhe em uma plataforma rasa sobre a água, onde você poderá tocar e interagir com os golfinhos enquanto aprende sobre seus comportamentos.

DICA 02

Conheça a flora e fauna local andando de bicicleta pelo Christoffel National Park, com 4.500 acres de área intacta.

DICA 03

Visite umas das principais atrações naturais de Curaçao e faça uma caminhada guiada pelo centro histórico de Willemstad. Descubra a herança holandesa e influências multiculturais na colorida capital ao passar pelos mercados, pelo forte da era colonial, que é a sede do governo, mansões fantásticas e a ponte do pontão.

DICA 04

Explore Hato Caves e seu místico lago subterrâneo. Depois de atravessar o lago, você entrará em duas grandes cavernas com antigos petróglifos indígenas.





3º PARADA ORANJESTAD, ARUBA

Horário de Chegada 08:00

Horário de Saída 00:00

Destaques: Oranjestad é um encanto com seus pontos turísticos históricos, calçadões cheios de vida e a colorida arquitetura colonial holandesa. Aruba tem apenas 32 km de extensão. Por isso, todas as maravilhas e aventuras na ilha, como um mergulho com snorkel na praia, estão a poucos passos de distância.

Gastronomia: em Aruba você vai encontrar todas as culinárias étnicas imagináveis. Da gastronomia italiana, japonesa e belga à mediterrânea, brasileira e peruana.

FUSO HORÁRIO

AST (Horário Padrão do Atlântico)

UTC/GMT -4 horas

MOEDA

A moeda oficial de Aruba é o florim de

Aruba (AFI). Porém, os dólares americanos e a maioria dos cartões de crédito e cheques de viagem são amplamente aceitos.

IDIOMA

A língua oficial é o holandês.

DICA 01

Explore o estilo aventureiro de Aruba em um Jeep® à medida que você se encaminha para a parte norte da ilha e para o Farol Califórnia. Viaje até o “cunucu” (campo) com várias paradas em outros pontos turísticos. Vá para um paraíso de ilha particular, De Palm Island, para um almoço com bufê de churrasco e mergulho com snorkel em águas cristalinas cheias de corais brilhantes e colorida vida marinha.

DICA 02

Dirija pelo porto de escunas de Oranjestad, a capital de Aruba. Descubra feiras

ao ar livre que exibem frutas tropicais, arte e artesanato local, e observe os prédios coloniais holandeses. Em Cashero e Boca Mahos, veja as famosas árvores Watapana (divi-divi) moldadas pelos ventos alísios e a Igreja de St. Anna na vila de Noord.

DICA 03

Prepare-se para sacudir as maracas e se divertir em um jantar emocionante e em uma animada noite de bar em bar “Kukoo Kunuku”.

DICA 04

Jogue uma partida de golfe no campo de golfe Tierra del Sol cercado por uma vista panorâmica do oceano e um cenário espetacular do deserto. Projetado por Robert Trent Jones Jr., todos os buracos têm quatro conjuntos de pinos e ângulos de aproximação para fornecer uma ampla variedade de desafios para todos os níveis de habilidade.