

Hype

MAIO
2024
Nº 81



DOS 20 AOS 40
Maternidade
em diferentes
fases da vida

ENTREVISTA
A vida e a
maternidade de
Lari Duarte

Amor incondicional

À medida que nos aproximamos do Dia das Mães, é inevitável que nossos corações se encham de gratidão e reverência por essas figuras extraordinárias em nossas vidas. Este é o momento em que paramos para honrar não apenas a maternidade em si, mas também as mulheres que moldam nossos mundos com sua graça, força e amor inabalável.

O Dia das Mães é mais do que uma simples celebração; é um lembrete gentil da magnitude do sacrifício e do carinho que as mães oferecem diariamente. Desde o primeiro sussurro de “eu te amo” até os abraços que curam todas as dores, elas estão lá, incansavelmente presentes em nossas vidas.

Nesta edição da **Hype** de Dia das Mães, confira uma entrevista com a Influenciadora Lari Duarte, que dá dicas de estilo, beleza e maternidade, uma matéria sobre a importância do obstetra, como manter a saúde mental em dia no pós-parto e ainda mulheres que engravidaram em diferentes fases da vida.

Embarque nessa leitura!



EXPEDIENTE – MAIO 2024

Diretora presidente
Sueli N. F. Muzaiel

Diretor vice-presidente
Tobias Muzaiel Junior

Editor-chefe
Mariana Meira
Edição/Revisão
Mariana Checoni
Edição de Arte
Sandro Mantovani

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

 [jornaldejundiai](https://www.instagram.com/jornaldejundiai)  [/jornaldejundiai](https://www.facebook.com/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 ENTREVISTA

A vida e a maternidade de Lari Duarte



6 MATERNIDADE

Mulheres 'tentantes' relatam expectativas e milagres



8 DOS 20 AOS 40

Descobrimo-se mãe em cada idade



11 LANÇAMENTOS

Confira dicas literárias

16 PRESENTES

Dicas para todos os gostos das mães



20 SAÚDE

Conheça a importância do obstetra



22 SAÚDE MENTAL

A importância do cuidado com a mente das recém-mães



25 EDITORIAL DE MODA

Tendências da NYFW para o inverno 2024

30 HYPE GOURMET

Receitas de carinho

A vida e a maternidade de Lari Duarte

MARIANA CHECONI

Com mais de 492 mil seguidores, a influenciadora de 34 anos compartilha sua vida e dá dicas de moda, beleza, viagens e agora, mais recente, sobre a maternidade de Antônio, que em breve chega ao mundo. Acompanhe nas redes sociais (@lariduarteoficial)

MARIANA CHECONI: Com quantos anos e como você começou a produzir conteúdo nas redes sociais? Já começou nesse “mundo” com a pretensão de ser uma influenciadora ou começou como hobby?

Lari Duarte: Eu comecei com 20 anos, então já faz 14 anos que trabalho como influenciadora. Eu não tinha pretensão nenhuma, porque naquela época, há 14 anos, não existia Instagram, as pessoas tinham blogs e eles eram sempre um complemento. Como eu queria ser jornalista de moda, eu tinha um blog, porque era assim que funcionava na época. Eu estava terminando a minha faculdade de jornalismo, então eu vi o blog muito como um portfólio. Eu admirava a Vic Ceridono com o Dia de Beauté e naquela época, foi ela que me inspirou já que não existia a profissão influenciadora.

MC: A descoberta da gravidez afetou sua rotina de postagens e conteúdo?

LD: Afeta bastante, porque agora eu tenho um novo nicho, um novo assunto. Como desde o início da minha carreira a minha vida pautou muito os meus conteúdos, foi inevitável. Então eu tenho criado muito conteúdo ligado para esse momento que eu estou vivendo



MC: Vi que você é muito ligada à moda. Você tem diquinhas para outras mães que querem se manter elegantes durante a gestação?

LD: Eu acho que a dica principal é respeitar o seu estilo e conforto, não abrir mão disso, principalmente nessa fase tão importante.

MC: Quais são os maiores desafios que você enfrenta em relação à moda durante a gravidez?

LD: O maior desafio para mim, algo bem pessoal, é que eu amo usar calça jeans e alfaiataria. Agora eu tive que me adaptar. Então, jeans eu uso com elástico e para a alfaiataria eu estou comprando com modelagem de cintura baixa, assim eu vou me adaptando. Eu acho que num balanço geral eu consegui manter o meu estilo, mesmo estando grávida.

MC: Quais são seus itens essenciais de moda para gestantes que você recomenda a todas as futuras mães?

LD: Peças em tricot, apostar na terceira peça como blazer, kimonos, coletes para compor o tricot, modelagem com cintura baixa, calça com elástico, flats, sapatos sem salto e statement.

MC: Você acha que a maternidade influenciará seu estilo pessoal de alguma forma permanente?

LD: Com certeza. Eu acho que depois da maternidade, ninguém mais é a mesma em todos os sentidos. Acredito que na forma de se vestir também. Então, por exemplo, eu acho que eu



vou priorizar muito o conforto, porque imagina com criança pequena, com tudo. Então, eu acho que isso que eu já adicionei no meu estilo na gestação e vou continuar.

MC: Como você equilibra sua carreira de influenciadora digital com a preparação para a chegada do bebê?

LD: Olha, é uma correria, uma loucura. Mas tem sido uma delícia também, porque como eu continuei trabalhando muito no digital, e tem

muitas coisas que envolvem a preparação do bebê, acabou que a gestação passou muito rápido. Então, é desafiador, mas é muito bom.

MC: Qual sua expectativa para o nascimento do Antônio?

LD: As melhores, eu estou muito animada. Ele realmente foi muito planejado, é a realização de um sonho. Então, estou muito feliz e ansiosa para essa vida com um filho e para todos os desafios que estão por vir. 

Mulheres 'tentantes' relatam expectativas e milagres

Quem tenta engravidar, mas tem alguma dificuldade, passa por um processo com muito esforço para realizar o sonho

São chamadas de "tentantes" as mulheres que tentam engravidar durante algum tempo, mas apresentam alguma dificuldade. Essas mulheres vivem, a cada mês, a expectativa da gestação. Geralmente, há algum problema nestes casos, como o ovário policístico, mas a própria ansiedade de quem espera um bebê pode ser um fator que afeta a fertilidade.

Para a Organização Mundial da Saúde (OMS), os casais que não usam métodos contraceptivos durante 12 meses e não conseguem engravidar, podem ser inférteis. Segundo a Sociedade Brasileira de Reprodução Assistida (SBRA), mulheres com mais de 35 anos que desejam engravidar devem fazer avaliação após 6 meses de tentativas sem sucesso. Após esse período, conforme recomenda a SBRA, o indicado é que o casal procure um médico especialista para exames.

ESPERA

Weyla Alves, de 36, espera ter um menininho, desejo que tem desde a adolescência. "Tenho duas filhas, de



Weyla Alves com as filhas

21 e 16 anos, mas há seis anos eu tento ter um menino. Eu era fértil, nas minhas duas gravidezes, eu tive facilidade. Inclusive, na última, eu tomei remédio para não engravidar. Há seis

anos, eu usava o DIU, tirei e tentei engravidar, mas não conseguia de jeito nenhum. Fui ao médico e ele disse que não havia nada de errado, que estava tudo bem. Atualmente, tenho um outro parceiro, que é até mais novo, e também não consigo engravidar. Estou tentando há mais de um ano e pretendo continuar até o fim do ano, quando completo 37 anos. Mas se desde os 30 não conseguia, a cada ano fica mais difícil. Quero ser mãe de um menino desde os meus 14 anos, mas se vier mais uma menina, vou amar do mesmo jeito", relata.

Já Gabriele Rocha, de 29 anos, diz que o ovário policístico a atrapalhou no processo. "Desde a minha primeira menstruação, meu ciclo era irregular. Fiz ultrassom e o médico disse que eu tinha ovário policístico e dificuldade para engravidar. Casei em 2015 e, em 2017, resolvi parar de tomar anticoncepcional. Fiquei dois anos tentando engravidar, mas era muito frustrante, todo mês era uma espera e uma frustração quando via que não estava



*Gabriele Rocha,
com o marido
e os filhos*

grávida. Meu marido fez um espermograma e só uma pequena porcentagem dos espermatozoides dele era perfeita também. Eu ia fazer tratamento, mas resolvi esperar um pouco e pedi para Deus para conseguir. Descobri a gravidez em 2020, mas foi bem conturbada. Tive hipotireoidismo e com 37 semanas tive que fazer o parto, mas ele estava perfeito. É o meu milagre”, diz ela sobre o filho Isaac, de três anos.

Também com ovário policístico, Kelly Fascina, de 37 anos, teria dificuldade para engravidar e precisaria fazer tratamento, mas levou dois sustos. “Tive duas gestações. A primeira foi gemelar e, depois de 15 anos, tive outra, mas eu nem poderia engravidar. Quando me casei, descobri que tinha ovário policístico e meu marido

também tinha problema com o espermatozoides. Parei de tomar remédio e ia iniciar o tratamento, mas dois meses depois eu descobri que estava grávida. Aí foi

um susto, porque o médico disse que ainda demoraria uns três anos em tratamento para que eu engravidasse. No ultrassom, o médico ainda disse que eram dois e que era um milagre, pois meu caso era sério.”

Recentemente, a nova surpresa. “Como tenho ovário policístico, não ovulo todo mês, então preciso tomar remédio para regular o meu ciclo. Só que eu tive um enjoo e percebi que não era por nada que comi. Fiz o exame de gravidez e deu positivo. Não acreditei que pudesse estar grávida, então fiz o exame de sangue, que confirmou. Minha filha tem dois meses agora. Tem algumas situações difíceis e acho que a ansiedade de desejar atrapalha, mas meu caso foi no susto, eu não imaginava que fosse engravidar em nenhuma das vezes.”



*Kelly Fascina
com a filha*

Maternidade sem manual: descobrimo-se mãe em cada idade

A maternidade é uma jornada única e transformadora, capaz de marcar a vida de uma mulher de diversas maneiras. Seja aos 20 ou aos 40 anos, os desafios e as alegrias de ser mãe são experiências singulares que moldam a perspectiva da mulher sobre o mundo e sobre si mesma.

Para as mulheres que engravidam na faixa dos 20 anos, a maternidade pode chegar de forma inesperada, trazendo consigo um turbilhão de emoções e questionamentos. A adaptação à nova realidade, marcada por responsabilidades e mudanças na rotina, pode ser um processo árduo, exigindo maturidade e resiliência. Já para as mulheres que engravidam aos 40 anos, a maternidade pode ser vista como uma realização tardia, mas não menos desejada. Nessa fase da vida, as mulheres geralmente possuem maior estabilidade emocional e financeira, o que pode tornar a experiência da maternidade mais tranquila e segura.

Contudo, e aquelas mulheres que passam por mais de uma gravidez em diferentes idades? A controladora de acesso Bárbara Larrubia, 43 anos, compartilha sua experiência nesse cenário, com sua primeira gravidez aos 24 anos, com tudo planejado. “Eu sempre



Bárbara com os
filhos Giovana,
Samuel e Maria

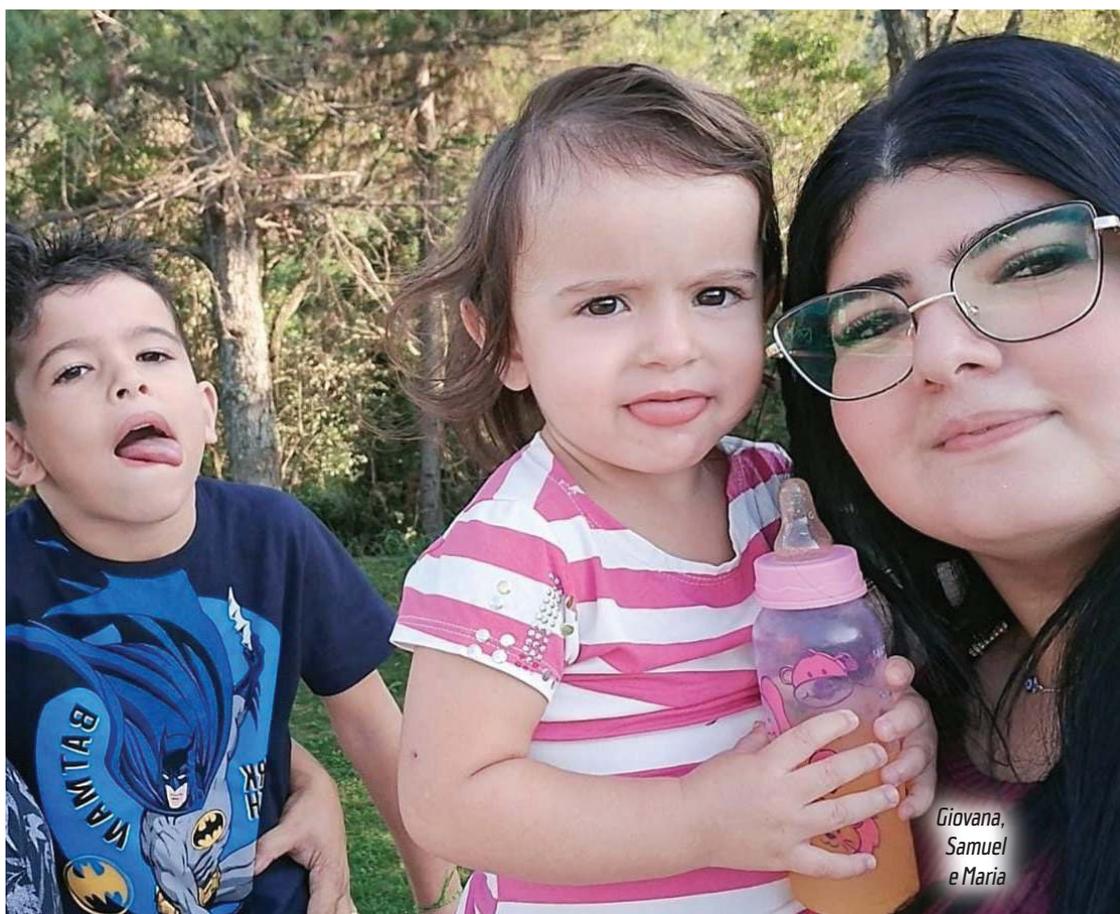
quis ter uma filha e com 24 anos, tive a Giovana. Após, tive o Samuel, com 36 anos e aos 42 anos, tive a Maria. Nas últimas duas gravidezes, minha mãe já tinha falecido, então eu não tive apoio, era só eu e eles.”

Para Bárbara, a experiência da maternidade em idades mais avançadas se dá, principalmente, pelo preparo. “Quanto mais velha a gente fica, mais experiências adquirimos. Mas também fica cansativo porque seu corpo já não é mais tão novo, então você não tem mais o pique que tinha antes.” Porém, também há os desafios que mães com seus 20 e poucos anos enfrentam. “O desafio da maternidade em idades

novas é você ter que ‘parar’. Eu parei de estudar e de trabalhar, tudo para ficar com a Giovana”, relata.

Quanto às recompensas, o proveito integral da companhia dos filhos se sobressai. “Hoje, a cada minuto que eu tenho livre, quero estar com meus filhos. E o melhor disso é que eu realmente posso ter essa escolha sem me privar de outras coisas.”

Questionada sobre conselho que daria para outras mulheres que estão pensando em ter filhos em diferentes idades, Bárbara comenta sobre a idade das crianças. “Eu preferia ter tido ‘escadinha’ e não em épocas diferentes. Mas o lado bom de ter filhos com uma gran-



Giovana,
Samuel
e Maria

de diferença de idade é que você pode pagar a faculdade deles, por exemplo. Dá pra ter um planejamento legal”, exemplifica de bom humor. “Mas ter filhos com idades próximas também é legal. Eles vão voar todos juntos.”

Hoje, Bárbara é casada com uma mulher que ama seus filhos como se fossem dela. “Ela me ajuda muito no cuidado com eles, principalmente para eu poder trabalhar”, ressalta.

Já a analista de recursos humanos, Juliana Ellen Franco Bispo, foi mãe pela primeira vez aos 19 anos e comenta que achava que não daria conta da maternidade. “A realidade é que ninguém cresce sabendo ser mãe. Depois que o

bebê nasce, parece que você se transforma e quando vê, já está dominando tudo e faz o possível e até o impossível para proteger o seu maior tesouro.” Já sua segunda gestação, com 35 anos, foi mais tranquila, pois, segundo Juliana, aquele medo já não existia mais pelo fato de ela já ter vivenciado tudo antes.

“O maior desafio na minha primeira gestação foi dar conta do recado ‘sozinha’ e ser mãe e pai da minha tão amada filha, Marcela. Mas a maior recompensa que tive, foi poder vivenciar cada conquista ao lado dela e ver que apesar de todas as dificuldades, hoje ela se tornou uma mulher guerreira, batalhadora e jornalista, que desde

pequena sempre foi o maior sonho dela”, conta. “Já na minha segunda gestação, a do Vicente, o desafio maior está sendo saber lidar com essa nova geração, que não tem limites e tudo é para agora. Eles não sabem esperar, está muito difícil educar um filho hoje em dia.”

Ela continua: “O conselho que eu dou para quem quer ser mãe, é que tenham filhos independente de qual idade estiver. Claro que tem que ter consciência que um filho muda tudo em sua vida, mas ser mãe é amar incondicionalmente, por toda vida e até mesmo além dela.”

TRÊS GRAVIDEZES, MÃE DE QUATRO

Gilvera Rondi, 52 anos, é empresária e passou por três gravi-



A mãe Juliana, com os filhos Marcela e Vicente

dezes. No entanto, é mãe de quatro. Hoje, ela acredita que leva a maternidade de forma mais leve.

“Tive minha primeira gravidez aos 20 anos e a segunda com um ano e meio de diferença. Aos 47, tive gêmeas através de Fertilização In Vitro. Apesar de enxergar ambas as fases de maneira tranquila, creio que o desafio é torná-los [os filhos] pessoas do bem, mas a recompensa foi conseguir realizar o meu sonho.”

Diferente de Juliana, a empresária acredita que já nasceu preparada para a maternidade porque sempre foi o seu sonho. “Desde que me entendo por gente. Por isso, o meu conselho é nunca desistir. Hoje a medicina está bem avançada para que os sonhos sejam realizados”, finaliza. 



Gilvera Rondi com os 4 filhos e o neto (em seu colo)

DICAS LITERÁRIAS

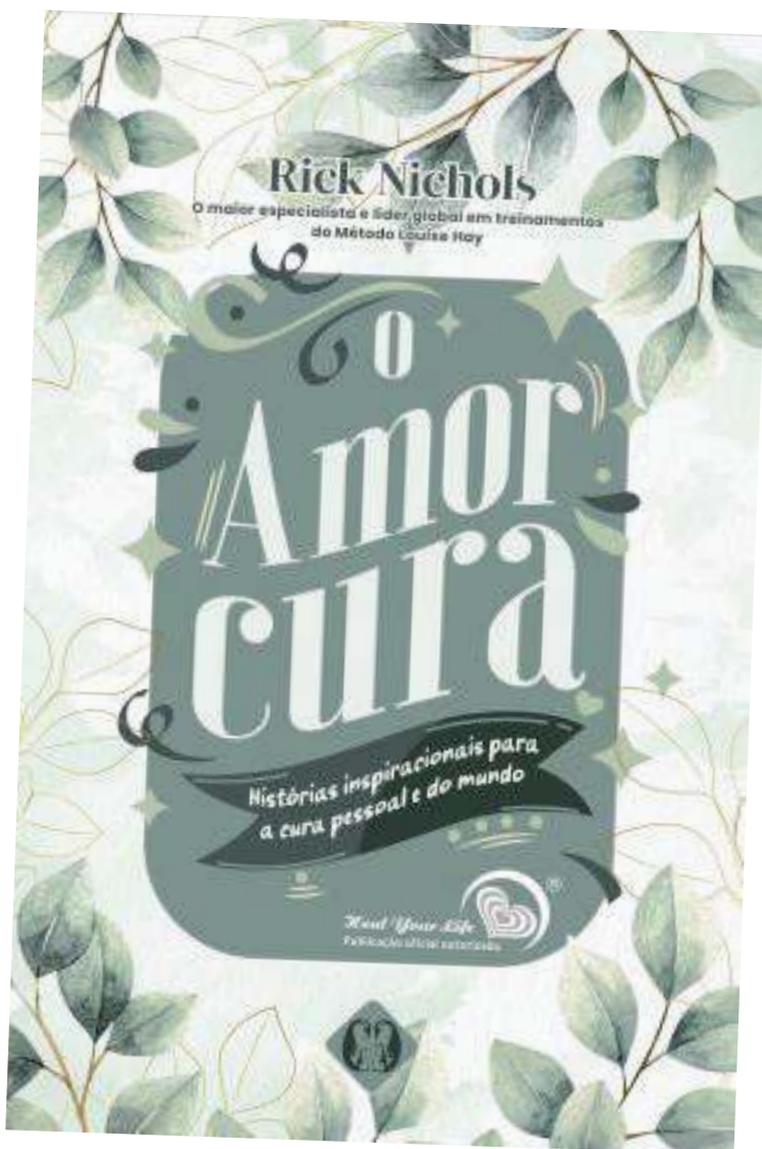
O mundo literário se prepara para uma onda de novidades que promete encantar os leitores ávidos por aventuras, reflexões e emoções. Com uma variedade de gêneros e estilos, prepare-se para embarcar em uma jornada única através das páginas que estão prestes a ganhar vida nas estantes de livrarias de todo o mundo e prometem ser ótimas sugestões de presentes para as mães leitoras.

**PERSONAGENS DE O MÁGICO DE OZ
ILUSTRAM ENSINAMENTOS EM LIVRO
PARA UMA VIDA COM MAIS SIGNIFICADO**

Palestrante e treinador de desenvolvimento pessoal, Rick Nichols traz referências do clássico para refletir sobre o processo de cura interior

Libertar-se do passado, curar feridas internas, acender a luz dentro de si e alcançar a plenitude não são tarefas fáceis, mas podem ser realizadas quando existe amor. É isso o que treinador em desenvolvimento pessoal Rick Nichols retrata no livro *O amor cura*. Nesta obra, o leitor é conduzido à própria jornada do herói, desde o nascimento até as camadas mais profundas da existência humana.

Por meio de uma narrativa autorreflexiva, o autor utiliza elementos de ficção para exemplificar o cotidiano e navegar no subconsciente. Ele explora de forma profunda a jornada dos personagens do clássico *O Mágico de Oz*, oferecendo revelações surpreendentes de autodescoberta. Assim como os desafios da vida real, Dorothy Gale e Totó enfrentam no decorrer da saga uma longa estrada de obstáculos até voltarem para casa.



LANÇAMENTOS LITERÁRIOS

“A vida é para ser vivida, não para ser analisada; é para ser apreciada, divertida e experienciada – total e completamente.

Tentar desvendar um mistério cósmico é uma tarefa de fritar os miolos;

deixá-lo como sempre foi e passar por ele graciosamente é pura diversão.

Pense nos momentos em que a vida o satisfaz por apenas observar a borboleta

voando de flor em flor ou um pássaro planando de asas bem abertas.

Esses são apenas dois dos muitos presentes da vida feitos para encher o coração, em vez de confundir a mente.”

(O amor cura, pg. 28-29)

Inspirado nos ensinamentos de Louise Hay, Nichols, fundadora da maior editora de autoajuda dos Estados Unidos, a Hay House, Nichols acredita na consciência como instrumento transformador. Segundo o autor, com a mente e o coração abertos é possível descobrir novos significados da existência humana e explorar fatos que tenham sido ignorados anteriormente.

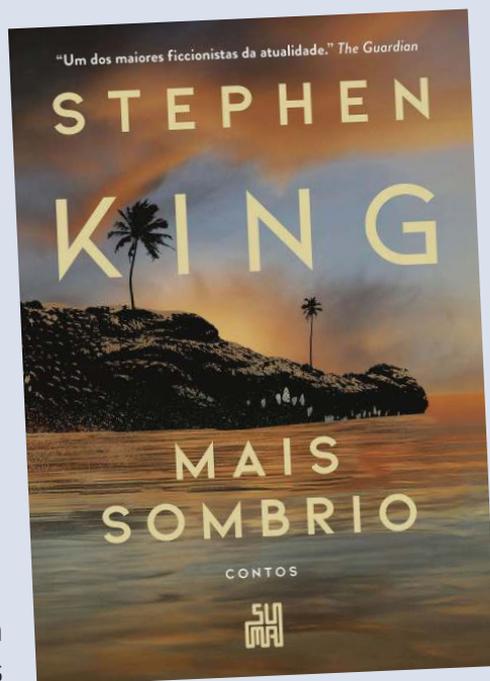
Publicado no Brasil pela Citadel Grupo Editorial, O amor cura não é um simples livro de autoajuda que ensina como fazer listas, exercícios de escrita ou meditações. Nichols projetou esta obra para os leitores apreciarem a própria companhia e se divertirem durante essa jornada.

MAIS SOMBRIO

Nesta nova coletânea, Stephen King conduz o leitor por doze histórias inesquecíveis, cinco delas nunca antes publicadas -- incluindo “Cascavéis”, a sequência inédita do aclamado romance Cujo. Com lançamento mundial, os contos de Mais sombrio evidenciam a célebre capacidade do autor de surpreender, assustar e encantar leitores.

Cinquenta anos depois da publicação de seu primeiro romance, Carrie, Stephen King continua a surpreender e encantar a todos com versatilidade e talento impressionantes para contar histórias.

Cada texto desta coletânea nos oferece uma reflexão diferente acerca de temas como o



destino, o luto, o sobrenatural e os limites -- frequentemente nebulosos -- entre o conhecido e o desconhecido. Em Mais sombrio,

o autor mergulha nas profundezas obscuras da vida, conduzindo o leitor por doze contos inesquecíveis, cinco deles inéditos -- incluindo “Cascavéis”, sequência do romance Cujo.

Repletas de reviravoltas, as histórias de Mais sombrio continuarão marcadas na memória daqueles que se aventurarem por essas páginas, ecoando até muito tempo depois de fechar o livro.

FICHA TÉCNICA

Título original: You Like It Darker

Páginas: 528

Formato: 16.00 X 23.00 cm

Peso: 0.797 kg

Acabamento: Livro brochura

Lançamento: 21/05/2024

ISBN: 978-85-5651-220-8

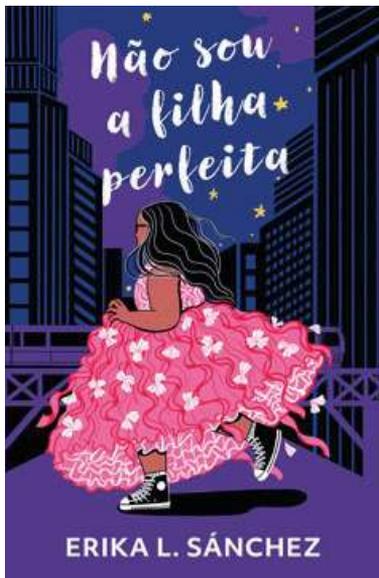
Selo: Suma

NÃO SOU A FILHA PERFEITA

A filha mexicana perfeita não faz faculdade longe de casa. A filha mexicana perfeita não questiona nem evita os parentes. E, acima de tudo, nunca abandona a família. Mas Julia Reyes não é essa garota. Na verdade, tudo que ela quer é se formar no ensino médio, ir estudar em Nova York e viajar o mundo quando se tornar uma escritora de sucesso. Julia deixa o papel de filha exemplar para Olga, sua irmã mais velha.

Até que um trágico acidente muda tudo. Olga agora está morta, e Julia se vê sozinha em meio aos cacos de sua família. O pai parece mais distante do que nunca. E o relacionamento com a mãe fica estremeado a cada insistente comparação com a irmã falecida. Só que ninguém percebe quanto ela também está dilacerada.

Em busca de qualquer pequena



lembrança de Olga, a jovem começa a desconfiar que talvez ela não fosse tão perfeita quanto todos imaginavam. Conforme as peças desse quebra-cabeça se encaixam, Julia percebe que conhecer melhor a irmã

também é uma forma de conhecer a si mesma. Mas como ela pode continuar vivendo à sombra de um fantasma?

Uma narrativa ágil, tocante e inesquecível, *Não sou a filha perfeita* conta a pungente história de uma família imigrante nos Estados Unidos e suas dores, que continuam a latejar em suas profundas cicatrizes. A obra em breve ganhará uma produção audiovisual dirigida por America Ferrera, desenvolvida pelo estúdio Orion Pictures, da Amazon MGM Studios.

FICHA TÉCNICA

Formato(s) de venda: livro e-book

Tradução: Carolina Selvatici

Páginas: 288

Gênero: Ficção Literária

Formato: 14 x 21 x 1,9 cm

ISBN: 978-85-510-1044-0

E-ISBN: 978-85-510-1041-9

O MONTE QUE ESCALAMOS

Amanda Gorman levou uma mensagem de verdade e esperança a milhões de pessoas e suscitou uma onda de interesse por sua poesia, publicada pela primeira vez no Brasil

Em janeiro de 2021, com apenas 22 anos, Amanda Gorman declamou um poema na cerimônia de posse do presidente estadunidense, Joe Biden. O texto, intitulado “O monte que escalamos”, se destinava aos Estados Unidos, mas seu chamado esperançoso sensibilizou o mundo todo.

Esta edição especial eterniza o

poema e nos oferece coragem, conforto e a inspiração necessária para mudar o mundo. Com prefácio elogioso de Oprah Winfrey, este livro celebra a promessa de um futuro melhor e reafirma o poder da poesia.

FICHA TÉCNICA

Formato(s) de venda: livro e-book

Tradução: Stephanie Borges

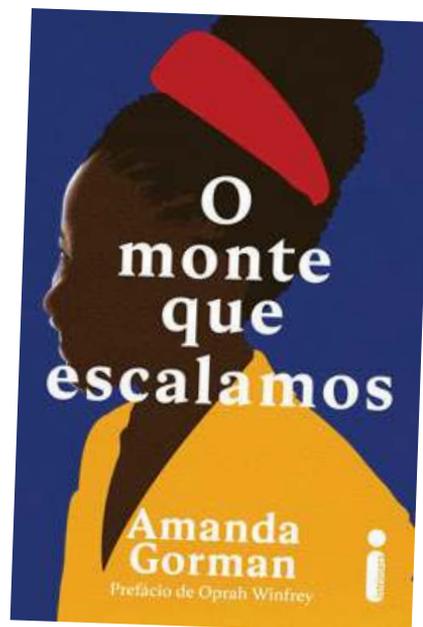
Páginas: 32

Gênero: Ficção Literária

Formato: 13,5 x 21 x 0,3 cm

ISBN: 978-85-510-1026-6

E-ISBN: 978-85-510-1027-3



Sobre luzes, cores e mães

Versado em medicina chinesa e acupuntura desde o início da minha formação, tenho a tendência de visualizar os princípios e modelos desta tradição em tudo que eu vejo e tomo contato. Com frequência pego-me imaginando as pessoas ao meu redor com todos os corpos delas sendo visíveis, resplandecentes.

Se nossos olhos pudessem ver to-

das as nossas estruturas energéticas da mesma forma que vêm o nosso corpo físico, pareceríamos esferas de

luz, variando de cor e tamanho, como estrelas que irradiam uma luz que lhe é toda particular e própria.

Mais incrível ainda seria observar como estas pessoas, transfiguradas em luz, interagem umas com as outras; Tal como átomos em uma reação química, aqueles que têm mais afinidade, ao se aproximarem, veriam os raios de luz que brotam dos seus centros energéticos se fundindo como se a luz tivesse densidade e substância suficiente para





se mesclar, em forma e cor, tal como duas tintas misturadas por uma pincelada em uma tela de aquarela.

O produto resultante não é percentente nem a um, nem a outro. Uma combinação absolutamente original, genuína, de dois em um. Um lugar energético onde há uma troca muito saudável de energia entre dois polos.

A troca é tão mais saudável quanto as fontes se comprometem com a relação que criaram e o tanto que eles são afins entre si: indivíduos que não se simpatizam muito não produzem ligações muito fortes e podem separar a sua mistura de raios de luz de maneira fácil, tal como água e óleo.

Já misturas mais afins, com alto grau de similaridade e simpatia se encontram fundidas quase de forma definitiva e, mesmo quando se distanciam, nunca verdadeiramente se separam, como se um pouco da cor e da energia de cada um sobrasse um pouquinho na massa luminosa do outro. Quem sabe por quanto tempo podemos carregar estes sinais daqueles que amamos dentro de nós?

Caso tenham achado essa descrição diferente e a possibilidade disso impressionante, quero chamar a atenção para um fenômeno único da natureza.

Uma dada esfera de luz, irradiada de uma mulher, amplia o seu brilho paulatinamente e de forma constante por dez ciclos lunares. Em tamanho a aura luminosa fica enorme, em todas as direções, ampliando e crescendo como uma estrela prestes a se tornar uma “supernova”. Sua cor varia pou-

co, a princípio. Fica mais brilhante e clara, mas nada parece mudar com a qualidade energética de toda a construção ao seu redor.

Próximo do fim do processo, algo acontece de forma dramática e espetacular. Uma luz, diferente em cor, densidade e força, parece brotar bem do centro daquela mulher, mais brilhante que a galáxia. Ela de início, é somente um ponto, tal como uma gota de tinta derramada no centro de uma mistura.

Ela então cresce e se mescla, criando força e corpo a partir de toda a luz que cresceu e irradiou fulgurante desde o início do processo. A nova luz transforma o brilho ao redor no seu próprio, a cor se transmuta formando-se original e, naquele instante, a chama da nova vida estruturada na presença de um novo ser emergirá do globo de luz que vimos ser sua matriz desde o início.

Para muitos, essa descrição parece um milagre. De fato, o é.

Descrevo, com prosa, tintas, e pinceladas e pó de estrelas, o nascimento de uma luz que, ao criar-se gera consigo um instante sagrado, chamado nascimento. Junto surge a ligação mais intensa que pode existir entre dois seres no nosso plano material (e em vários outros planos também): a ligação maternal com um filho(a).

De onde existia somente uma esfera de luz, composta da circulação de energia pelos vários canais e meridianos, surgem dois focos de luz, distintos. Podem a princípio ser semelhantes, mas o tempo se encarregará em maturar a ambos e a luz, que era indistinguí-

vel a princípio, se tornará única e bela, cada qual com a sua característica. Ambas são obras de arte irretocáveis, mas com características próprias e portanto, incomparáveis em magnitude, ainda que igualmente belas.

Anos passarão, outras interações ocorrerão com cada uma delas, mas o sinal que uma gerou a outra vai permanecer para sempre. Como a energia que gera essa luz se encontra em outros planos dimensionais que coexistem sobrepostos com o nosso plano físico, funcionando independente do nosso fluxo de tempo, afirmo que ela é permanente aos olhos da nossa percepção.

Mesmo que a luz de origem não se faça mais representar no plano existencial da matéria, pois seu tempo de permanência aqui se esgotou, a sua luz permanece e encontra-se ancorada naquela luz que dela foi gerada, e que carrega orgulhosamente, esse núcleo, esse sinal de ligação, que pode ter vários nomes: intuição materna, Luz maternal ...

Eu pessoalmente gosto de chamá-lo de “lembração da minha mãe”.

Neste Dia das Mães, como acupunturista que sou, mas também sendo filho (como sempre serei) sugiro que deixe a sua energia fluir forte por este foco de luz e dele faça ressonância viva para reforçar as ligações com quem nunca nos deixou.



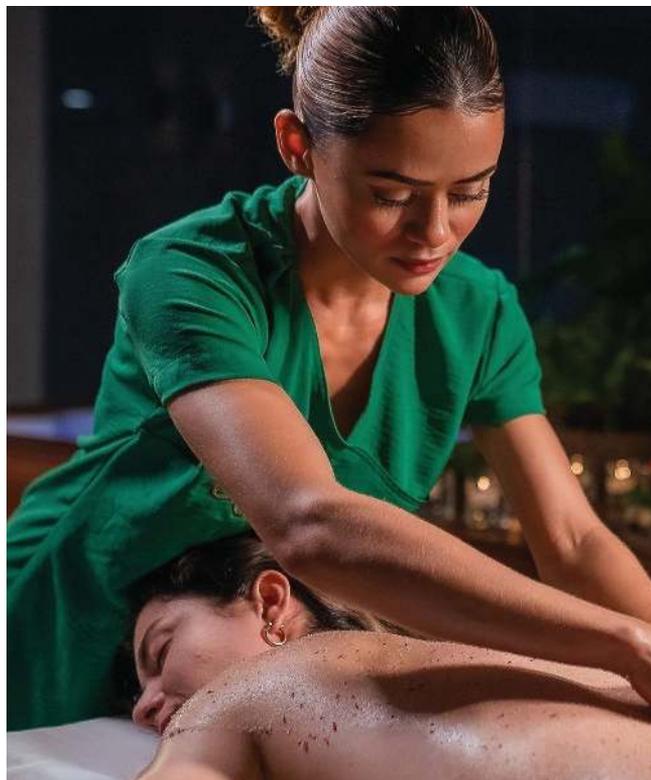
Alexandre Martin é médico especialista em acupuntura e com formação em medicina chinesa e osteopatia

PRESENTES PARA MAMÃES COM TODOS OS GOSTOS

Com o Dia das Mães se aproximando, encontrar o presente perfeito para homenagear essa pessoa especial pode ser uma tarefa desafiadora. No entanto, algumas dicas podem tornar essa busca mais fácil e significativa. Desde presentes personalizados até os mais simples ou experiências em vez de bens materiais, como álbuns de fotos ou joias gravadas com mensagens especiais, há uma variedade de opções para demonstrar amor e gratidão pela mãe. O importante é escolher algo que reflita o amor e apreciação que sentimos por essa pessoa tão especial.

CESTA DE CAFÉ DA MANHÃ OU CAFÉ DA MANHÃ NA PADARIA

Mais que o valor material, criar momentos com sua mãe é o maior presente. Surpreenda com uma cesta de café da manhã ou então leve-a em alguma padaria que vocês gostem e deixe ela escolher o que quiser. É uma opção um pouco diferente do tradicional almoço.



VALE SPA R\$ 577

Sua mãe merece um dia relaxante com direito a massagem e todo o conforto e cuidado. Por isso, o Eliá SPA promove diversos pacotes com verdadeiras experiências. Na "Experiência Orquídeas" você recebe um ritual de boas vindas, esalda pés revitalizante, massagem aromática com velas aquecidas, massagem revigorante nos pés e uma degustação de chá com biscoitos e um drink especial + taça de frapê de maracujá. Duração: 3h



SANDÁLIA BEGE SALTO BLOCO BAIXO TIRAS FINAS

R\$ 189,90

A sandália possui salto baixo grosso, bico quadrado, tiras finas e fechamento em fivela ajustável no tornozelo. É uma escolha elegante para qualquer ocasião, desde o trabalho até um encontro casual.



MAQUIAGEM NIINA SECRETS - EUDORA

R\$ 183,97

Batom Cremoso Love You 3g + Delineador Crystal Brilho 3g + Máscara para Cílios Super Bold 10g. Este Combo Niina Secrets oferece um trio indispensável para construir uma maquiagem brilhante e estilosa.

GARRAFINHA DE ÁGUA TÉRMICA - GOCASE

R\$ 159,90

Mantém sua bebida gelada por até 24h e quente por até 12h. Possui sistema de dupla isolamento à vácuo fabricada em aço inoxidável e tampa com tecnologia de vedação à prova de vazamentos.

Fresh: 650 ml



Dia das mães: temos mesmo o que celebrar?

Levei pensativos dias até decidir se aceitaria o gentil convite do Jornal de Jundiaí, por intermédio da querida jornalista Mariana Checoni, para contribuir com essa edição da Hype, em uma coluna falando sobre o dia das mães. À Mari já havia previamente alertado que talvez eu não trouxesse nenhum dulçor em minhas palavras para tratar desse tema. E ela completamente topou! Claro que buscarei me expressar da maneira mais palatável possível já que, assim como acredito que utilizar linguagem simples não é superficialidade, seriedade também não é sinônimo de sisudez. Mas nenhuma das anteriores deixará de contemplar o fato de que maternar na atualidade deveria exigir alguma espécie de brevê.

E antes que pense que aqui lançarei qualquer crítica carregada de senso de julgamento a mães, relembro que quase ninguém, ousaria até dizer que ninguém mesmo, já nasceu sabendo tudo o que é preciso fazer quando se assume o papel de figura de cuidado, criação e segurança, além de sobrevivência, de outro ser humano. Deixarei apenas de acrescentar detalhes sobre o gestar, que é também um período desafiador, marcado por enormes percalços físicos e

emocionais para as genitoras e muito mal interpretado e compreendido por boa parte da sociedade moderna.

A gravidez é divinizada, ignorando-se completamente seu aspecto biológico e neuro biofisiológico, como se o simples fato do desejar – ou não – ser mãe, por si só, é capaz de dar conta dos enormes desconfortos, incluindo medo, insegurança, alterações de humor, eventual indisponibilidade sexual decorrentes dos meses de prenhez. E o contrário também ocorre por conta das intensas alterações hormonais, ou seja, a libido mantém-se inalterada e pode até intensificar-se. E então lhe é

negado, numa espécie de santificação completamente sem sentido o direito ao prazer. Lembro aqui que em determinadas condições, é sim necessária supervisão e orientação médicas em relação a manter vida sexual ativa durante o período de gravidez.

Considerações iniciais à parte, quero mesmo falar sobre limites. Aqueles que devem ser inadiavelmente colocados, em nome da saúde física e mental das nossas mães e progenitoras. Você já deve ter lido, escutado, visto, etc, mas nunca essa discussão poderá estar esgotada, que mulheres mães, criadoras e cuidadoras estão todas sobrecarregadas, exaustas, cansadas, cansadas de estarem cansadas. E o que cada um de nós tem a ver com isso? Absolutamente tudo, em maior e menor grau! Sempre que se fala em necessidade de colocar limites, imediatamente associamos a algo como “sair falando não” para tudo e todos. A palavra limite por si só, como digo sempre, já remete a uma barreira. Porém ela é uma fronteira. Algo que estabelece claramente até onde cada parte responsável pelo que quer que seja, pode ir. E aquilo que não deve ser ultrapassado e extrapolado também. Colocar limites é um processo e





não um simples ato isolado em si, embora uma coisa não exclua a outra.

Os limites podem ser físicos, emocionais, materiais e de recursos. E aqui vou explicar cada um deles com exemplos de como podemos, a partir da sua melhor e maior compreensão e entendimento, colocarmos-nos em um caminho verdadeiramente humano e digno de celebrar e contemplar as mães todas. Quantas mães você conhece e procura se colocar num esforço intencional e amoroso para ajudar de forma efetiva a aliviar-lhes a carga de afazeres e responsabilidades? Quem é você na rotina diária de convivência e suporte? Você aceita facilmente um “deixa que eu resolvo” por parte delas ou procura aprender

como faz, sem ficar a elas pedindo orientações? Quantas vezes você assume os cuidados domésticos e com as crianças para que elas tenham um tempo só pra si, sem questioná-las sobre o que farão com este tempo livre e, principalmente, estabelece para isso uma frequência administrável, regular e tranquila? Quanto você sabe sobre os sonhos delas, ainda não realizados e as incentiva a correr atrás deles, dividindo todo o entorno para que elas tenham tempo para isto? Quanto você apoia verdadeiramente suas carreiras profissionais e as estimula a seguir estudando e se aprimorando? Como é sua parceria sexual amorosa com essa mãe? Busca ouvi-la, entendê-la, atender suas necessidades? Quanto

você tem uma palavra amiga e cúmplice, quando elas mais precisam? E vocês, pessoas todas da família, círculo de amigos, parcerias profissionais e demais: quanto tem sido uma rede de apoio honesta, prática e pró-ativa, para que mães não precisem pedir, implorar, desgastar-se para receber sua ajuda? Se você parou pra pensar que está em falta com qualquer desses aspectos da vida das mães que fazem parte da sua existência e convivência, certamente não será um dia completamente feliz para gigante parcela delas.

Mas vou daqui secretamente torcer para que você termine essa leitura com orgulho de saber que para aquelas que lhe cercam pelo menos, será uma data a celebrar! 

**Márcia Pires é Sexóloga e Gestora de RH*

GEBRAM
CORRETORA DE SEGUROS

87 anos

DE DEDICAÇÃO À PROTEÇÃO,
SEGURANÇA E TRANQUILIDADE
PARA QUE VOCÊ APROVEITE
CADA MOMENTO COM SUA FAMÍLIA.
ASSIM COMO O AMOR DE MÃE,
NOSSO CUIDADO É CONSTANTE.



AUTO



RESIDENCIAL



BIKE



VIDA



SAÚDE



ODONTO



MOTO



PET



FIANÇA
LOCATÍCIA

JUNDIAÍ - MATRIZ
0800 000 3995

JUNDIAÍ - VL. PROGRESSO
11 2923 4300

CAJAMAR
11 4447 6200

ITUPEVA
11 4593 8888

ITATIBA
11 4524 0142

CAMPO LIMPO PAULISTA
11 4038 8007

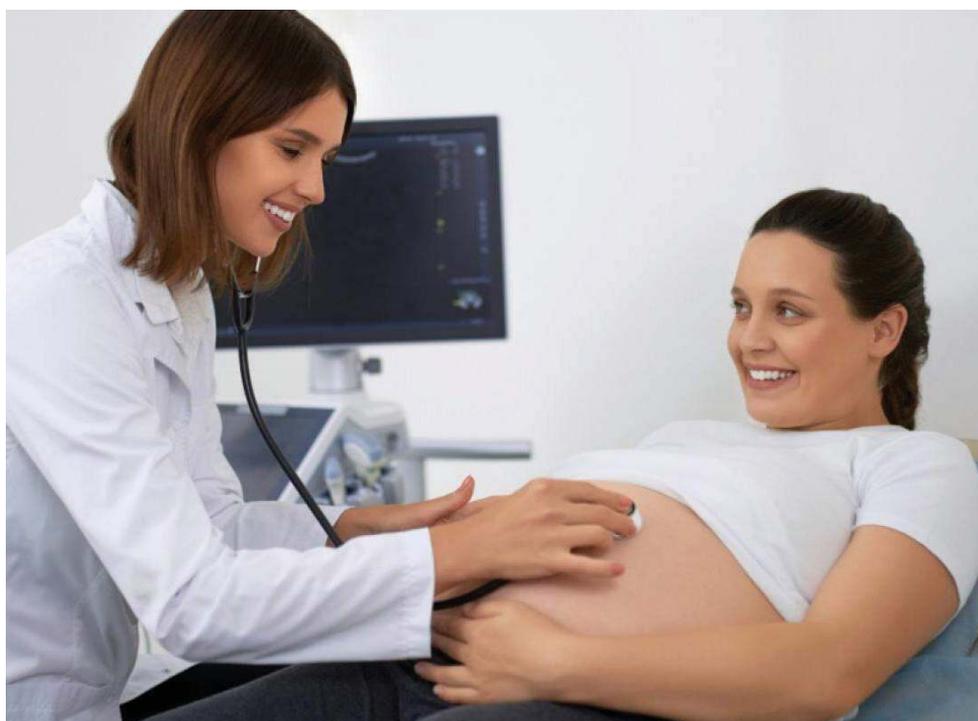
VÁRZEA PAULISTA
11 4809 1111

Trazendo vidas ao mundo, conheça a importância do obstetra

*Profissional
é médico
especializado no
cuidado da saúde
da mulher durante
a gestação, parto e
pós-parto*

Você sabe qual o trabalho de um obstetra? O profissional desempenha um papel fundamental na saúde da mãe e do bebê durante a gravidez e o parto, por isso, a Associação Médica Brasileira (AMB), anualmente celebra a profissão pelo trabalho competente e que exige muita confiança e parceria entre a mulher e o médico.

A palavra “obstetra” tem origem no termo em latim “obstetrix”, que significa “ficar ao lado de”. É exatamente isso que esses médicos fazem: acompanham a mulher desde o início da gestação até o pós-parto. O Dia do Obstetra (celebrado em 12 de abril) foi



instituído em homenagem a São Zenão de Verona, considerado o protetor das crianças. E como os obstetras são os protetores das crianças ainda dentro do útero, veio essa homenagem.

Muitos obstetras escolhem essa área da medicina por uma vocação especial. Desde jovens, sentem-se atraídos pela ideia de trazer novas vidas ao mundo e cuidar da saúde da mulher nesse momento tão único e delicado.

Para muitos, a experiência de presenciar um parto pela primeira vez é transformadora, consolidando a decisão de seguir nessa jornada.

Foi o que aconteceu com a obstetra e ginecologista Ágatha Azevedo Fernandes, de 32 anos, que sempre teve uma conexão especial com a obstetria, uma ligação que ia além do interesse profissional. Desde jovem, ela se sentia fascinada pelo processo natural

da gestação e pelo papel fundamental dos obstetras na saúde das mães e dos bebês. No entanto, foi uma experiência pessoal que realmente moldou sua escolha de carreira. “A segunda gravidez da minha mãe, na época em que eu tinha 14 anos, foi de risco. Me lembro de sempre ser fascinada por esse processo natural e ficava perguntando o significado do que médico dizia.”

Então, a futura médica se via cada vez mais interessada em entender os detalhes e os desafios da obstetrícia. As consultas médicas se tornaram momentos de aprendizado e inspiração, e as palavras do obstetra ecoavam em sua mente, despertando uma paixão pela área da saúde materna. “Depois, fui entender que a obstetrícia não é apenas uma especialidade médica, mas também uma vocação que exige empatia, dedicação e comprometimento. Enfrentamos desafios diários, lidando com a pressão emocional de situações complexas e, ao mesmo tempo, celebrando a alegria e a emoção do nascimento.”

Ágatha se recorda com clareza do

CURIOSIDADES

- Uma realidade com a qual o obstetra sempre se vê é o número de cesarianas no Brasil. Segundo dados do Ministério da Saúde, em 2022, cerca de 58% de todos os partos no Brasil se deram através de cesarianas. Isso é quase quatro vezes o recomendado pela Organização Mundial de Saúde.

- Embora o ginecologista e o obstetra lidem com a saúde da mulher, existem diferenças em suas atividades. O ginecologista é um médico especializado no cuidado

da saúde feminina, no que se refere ao sistema reprodutor feminino. Eles lidam com a prevenção, diagnóstico e tratamento de condições relacionadas ao útero, ovário e demais sistemas interligados. Por outro lado, o obstetra é um médico especializado no cuidado da saúde da mulher durante a gestação, parto e pós-parto. Eles são responsáveis pelo acompanhamento e cuidado da mulher desde o início da gravidez até o período posterior, garantindo uma gestação saudável e um procedimento seguro.

momento em que decidiu seguir os passos desse médico. “Eu sabia que queria fazer parte desse mundo, queria ser como ele, capaz de trazer conforto e segurança para as famílias em momentos tão especiais e delicados”, diz ela.

Hoje, Ágatha é dedicada a proporcionar um cuidado compassivo e

de alta qualidade para suas pacientes. Sua escolha pela obstetrícia foi mais do que uma decisão profissional: “Foi uma resposta ao chamado da minha vocação, inspirada pela dedicação e pelo exemplo de um médico que fez a diferença na vida da minha família”, finaliza.

Hype

 **DELPHOS**
Segurança e Facilities
deseja:

Feliz Dia das

MÃES



A importância do cuidado com a mente das recém-mães

Nos bastidores do cotidiano materno, há uma batalha silenciosa e algumas vezes negligenciada, a saúde mental das mães que acabaram de ter seus bebês. A psicóloga Juliana Costa fala sobre desafios psicológicos enfrentados por mães modernas, destacando a importância crucial de reconhecer e apoiar sua jornada emocional.

REVISTA HYPE: Quais são os sinais de alerta mais comuns de problemas de saúde mental em mães?

Juliana Costa: Não só nas mães, mas em todas as pessoas em geral, os sinais de alerta de que algo pode estar afetando a saúde mental, são: insônia ou sono excessivo, sentimentos recorrentes de culpa, necessidade de se isolar de tudo e de todos, falta de motivação para realizar tarefas simples que costumeiramente realizava, cansaço e fadiga, estresse e irritabilidade. Esses são os mais comuns.

No entanto, no caso das mulheres que são também mães, um dos sinais mais comuns de que precisa parar, refletir e cuidar de si mesma, é quando mesmo sabendo de suas responsabilidades como mãe e muitas vezes provedora, parece ter perdido a motivação e se sente desanimada com mais frequência do que em qualquer outro momento da sua vida.



RH: Como a maternidade pode impactar a saúde mental das mulheres?

JC: A maternidade é uma das identidades mais complexas para uma mulher,

visto que existe alguém dependente exclusivamente dela, especialmente quando pensamos nos bebês e na criança na primeira infância, como sempre. Porém é

ainda mais complexa, porque a maternidade tem seus desafios em todas as fases do desenvolvimento dos filhos.

E não se tem manual de instrução. Não por acaso, no Brasil está cada vez mais comum a depressão pós-parto, uma vez que a mulher muitas vezes se vê impotente com um bebê no colo, muitas vezes tendo que abdicar das dores e desconfortos que está sentindo para poder cuidar do bebê que acabou de nascer. Sendo assim, os impactos podem vir através do transtorno de ansiedade, de crises de pânico, da própria depressão.

RH: Quais são as principais diferenças entre o “baby blues” e a depressão pós-parto, e como podemos distingui-los?

JC: A diferença está na constância em que as emoções e sentimentos são experimentados. Ou seja, o baby blues, é uma reação emocional comum que acontece com a maioria das mulheres, especialmente àquelas que estão estreando na maternidade, as chamadas mães de primeira viagem. Normal do ponto de vista de que as reações emocionais envolvem o choro, a irritabilidade, o cansaço físico, as noites sem dormir e até as oscilações de humor. Afinal...é tudo novo... e por vezes novo até pra quem já tem outros filhos, pois cada recém-nascido é único.

Já a depressão pós-parto tem uma constância maior, ou seja, os primeiros dias já se passaram, os primeiros meses e as reações emocionais continuam. O choro se torna recorrente. A tristeza está presente o tempo todo, bem como o sentimento de incapacidade e de frustração também. E muitas vezes, a mãezinha vai precisar de ajuda com pro-



fissionais da saúde mental para reverter esse quadro, visto que sozinha não está conseguindo e só agravando a sensação de impotência dia a dia.

RH: Quais estratégias podem ser úteis para uma mãe lidar com o estresse e a pressão associados à maternidade?

JC: Se a mãe tiver ao seu lado o companheiro e/ou pai da criança que acabou de nascer, o acolhimento é fundamental. E ela geralmente espera que esse parceiro seja de fato um parceiro. Alguém que acolha e passe confiança para enfrentar as adversidades no dia a dia da maternidade. Inicialmente eu falei da mãe que acabou de ter o seu bebê e tem que lidar com o estresse e até a pressão desse recém-nascido, das pessoas que estão à volta dando uma série de opiniões. Falei sobre a questão do acolhimento, da con-

fiança desse parceiro, se a mãe tiver com o pai do filho, porque a gente sabe que nem sempre é assim. Se não for assim, ela vai ter que contar com apoio de familiares, de amigos que possam ampará-la nesse momento tão especial e ao mesmo tempo tão desafiador da vida dela.

Por outro lado, a gente precisa pensar nessa mãe ao longo das fases do desenvolvimento do seu filho, que começa lá enquanto bebê, depois na primeira infância, mas também tem os filhos da adolescência. E que também essa mãe sofre muita pressão e estresse nem se fala. Porque aí ela tem que lidar com as pressões externas e também com a pressão interna, que é aquela que todos nós já trazemos consigo. Agora, uma estratégia também é a mãe tentar fazer, deste momento, só dela, tentando focar nas suas próprias intuições.

RH: Como a falta de sono pode afetar a saúde mental de uma mãe e quais são algumas maneiras eficazes de lidar com isso?

JC: O sono é definitivamente essencial para a saúde mental de todos nós, mas ele afeta essencialmente a mãe, principalmente quando ela acabou de ter o filho e precisa abdicar do próprio sono para atender às necessidades do bebê. A falta de sono quando acomete a cada um de nós, faz com que até mesmo os hormônios se desorganizem a ponto de uma dopamina, serotonina, que são os hormônios da felicidade, se descompensarem de tal forma que vem o hormônio do estresse, que é o cortisol e toma conta da mãe. Então, são reações, inclusive, que envolvem os sintomas de crises de ansiedade, porque a falta de sono afeta também essa parte. Até mesmo quando a gente tem a possibilidade de organizar o nosso sono, de criar uma rotina para o sono, é muito importante.

RH: Quais são os benefícios da terapia para mães que estão enfrentando desafios de saúde mental?

JC: Os benefícios da terapia, da psicoterapia, e aí eu vou usar este termo de fato, psicoterapia, porque hoje a gente ouve muito falar de terapeutas, de diversas pessoas que às vezes fazem um curso e acham até que podem cuidar da saúde mental das pessoas. É um ponto também que precisa ficar bastante claro, os benefícios da psicoterapia para as mães que estão enfrentando o desafio da saúde mental são altamente eficazes e importantes, porque aquele momento que a mãe ou qualquer outra pessoa

que se dispõe a realizar um processo de psicoterapia com o profissional da saúde de fato, vai lidar inclusive com os manejos do próprio comportamento. Então, é o psicoterapeuta quem vai ajudar, através de recursos, de ferramentas, de estratégias, que essa mãe consiga manejar o seu comportamento e enfrentar os desafios que tem pela frente.

RH: Como a rede de apoio pode influenciar a saúde mental de uma mãe?

JC: A rede de apoio são pessoas da confiança da mãezinha que precisa de ajuda e que podem ajudá-la nos processos e desafios que tem enquanto mãe. Então, geralmente alguém da família ou alguma amiga/amigo que pode ser considerado aí como rede de apoio. E quando se tem essa rede de apoio, como é que ela pode influenciar na saúde mental de uma mãe? De forma altamente positiva, porque ela sente que não está sozinha, que consegue e pode dividir com pessoas que são ali da sua confiança e que podem dar esse suporte quando ela não está conseguindo fazer tudo o tempo todo. A rede de apoio impacta de uma forma bastante positiva quando essa mãe pode contar com pessoas de fora. Quando essa mãe não tem com quem contar, infelizmente se vê 'solo', que se torna muito mais fácil de desenvolver uma série de sintomas que acometem a saúde mental dela.

RH: Quais são os sinais de que uma mãe pode estar sofrendo de ansiedade relacionada à maternidade, e como isso pode ser tratado?

JC: Os sinais de que a mãe pode estar sofrendo de ansiedade relacionada

à maternidade, envolve a insônia, a irritabilidade, as oscilações de humor e alguns comportamentos externados por essa mãe. Por exemplo, a mãe que verifica várias vezes na noite se o filho está respirando, se o filho está se mexendo. Ela não desliga e acaba tendo alguns comportamentos que vão dando sinais de que está sofrendo de ansiedade. Como pode ser tratado? Pedir ajuda é sempre o primeiro passo. Além disso, é importante considerar que organizar devagar uma rotina também é importante. E a mãe precisa esquecer, ou pelo menos tentar, que tem uma série de outras demandas, e descansar também. É um horário que ela precisa pensar no seu próprio bem-estar, no seu autocuidado. Vai acompanhar alguma notícia, estar em contato com o mundo externo também. O autocuidado é muito importante nesse momento.

RH: Que recursos ou grupos de apoio estão disponíveis para mães que estão lutando com sua saúde mental?

JC: Os recursos ou grupos de apoio estão muito interligados à região onde a mãe está localizada. É importante que as mães procurem os canais de comunicação da sua localidade, seja da cidade em que ela mora, seja do bairro, seja do do estado. Enfim, ela procurar ter acesso a essa rede, esse grupo de apoio, que muitas vezes traz histórias muito parecidas, traz dicas. É importante considerar as redes de apoio como fundamentais para a saúde mental na maternidade, porque ali você tem um contingente de pessoas que vivem questões muito parecidas, muito semelhantes com as suas.



Cinco tendências da NYFW para o inverno 2024

Proteção, couro, texturas felpudas e mais. Destacamos as tendências da NYFW que irão influenciar os looks da próxima estação.

Publicado originalmente por Chantal Sordi para Elle Brasil



PROTEÇÃO

O colapso climático também impactou a temporada de moda e o resultado é uma profusão de sobretudos, trench coats, capas e jaquetas power nos desfiles.



VERMELHO

Os estilistas não querem abrir mão do vermelho em suas coleções e a cor vai de novo para o topo da lista de tendências da NYFW. A boa notícia é que você pode aproveitar as pecinhas vermelhas que já estão no seu guarda-roupa e colocá-las pra jogo.



TEXTURAS FELPUDAS

Outro sintoma do clima de proteção que tomou conta da temporada é a grande quantidade de pelos e pelúcias nos desfiles. Há desde detalhes em mangas e golas de casacos, como a looks inteiros felpudos



LADYLIKE + RETRÔ

Silhuetas dos anos 1960, como trapézio, A e evasê, trazem o estilo ladylike à passarela e acenam para o figurino de “Feud: The Swans vs. Capote”. Não é de estranhar, já que a série gira em torno de intrigas envolvendo a elite de Nova York.



COURO

No mesmo clima de proteção que dominou a temporada, o couro extrapolou casacos e acessórios para arrematar vestidos, saias e calças, se tornando uma das principais tendências

Receitas de carinho

Surpreenda sua mãe com sabores irresistíveis neste Dia das Mães e confira receitas especiais para celebrar com amor e sabor.

MACARRÃO À PARISIENSE

Por *Sonia Machiavelli*

INGREDIENTES

- 500 gramas de macarrão tipo gravatinha
- 200 gramas de presunto cortado em tirinhas
- 100 gramas de ervilhas congeladas
- Molho béchamel:
 - 30 gramas de manteiga
 - 30 gramas de farinha de trigo
 - 500 ml de leite
 - 200 ml de creme de leite fresco
- 1 cebola pequena
- Sal, pimenta-do-reino e noz-moscada a gosto
- Para arrematar:
 - Parmesão ralado a gosto

MODO DE PREPARO

Embora o tipo de macarrão fique geralmente ao gosto do freguês, o tradicional no preparo desta receita é o farfalle, ao qual chamamos gravatinha, por motivos óbvios. Mas qualquer massa curta vai bem, porque ela retém o molho nas suas volutas ou interiores. Escolha uma marca confiável, pois ela deve ficar firme depois de cozida. Fique atento, atenta, aos minutos indicados na embalagem. Cozinhe em água e sal até ficar al dente. Escorra e reserve.



Prepare antes o molho. Rale a cebola. Coloque numa panela média a manteiga e frite a cebola por dois minutos em chama baixa. Junte a farinha e mexa sem parar, até que doure, mas sem amarronzar. Aos poucos vá colocando o leite, de preferência gelado, sem parar de mexer. A farinha precisa cozinhar e o líquido não deve empelotar. Se isso acontecer, pare tudo, leve ao liquidificador, bata e devolva à panela continuando a mexer até ficar espesso.

Neste momento reúna ao preparo o creme de leite e deixe no fogo mais dois minutos. Salgue, apimente, junte a noz-moscada se gostar. Agregue ao molho as tirinhas de presunto e as ervilhas escaldadas previamente. Mexa com garfo. Coloque o macarrão escorrido no molho, volte a mexer, desta vez com colher, para que cada gravatinha seja envolta por ele. Despeje em travessa que possa ir à mesa e sirva bem quente, com o parmesão ao lado.



TRUFA À MODA ANTIGA

Por Nestlé Receitas

INGREDIENTES

- 250g de chocolate meio amargo derretido
- 2 colheres (sopa) de leite
- 1 colher (sopa) de café em pó solúvel
- 100 g de manteiga sem sal em temperatura ambiente
- 2 gemas

- 30ml de conhaque (opcional)
- 25g de cacau em pó peneirado

MODO DE PREPARO

Em um recipiente, misture o chocolate, o leite, o café solúvel, a manteiga, as gemas e o conhaque, misturando até incorporar tudo muito bem. Cubra com plástico-filme e deixe na geladeira por 4 horas para firmar.

Após firmar, enfarinhe as mãos com o cacau polvilhado para evitar que as trufas grudem e com uma colher de sobremesa, vá tirando colheradas cheias da massa da trufa, boleando-as nas palmas das mãos. Com um garfo, role-as no cacau para cobri-las. Depois de prontas, guarde-as em recipiente hermético e conserve na geladeira por até 1 semana.

Feliz dia das mães!

Ser mãe é ser um exemplo
de amor, força e coragem.
Parabéns pelo seu dia!



Gi e seus filhos

 (11) 97443-7101

 @lemeatsjundiai

 Av. Comendador Gumercindo
Barranqueiros, 285 - Jd Santa Teresa



Maternidade consciente

A maternidade traz consigo aprendizados que vão muito além dos manuais, sabe aqueles manuais que não funcionam muito bem, que lemos e relemos durante a gestação? Acho que esta já é a primeira lição que descobrimos na prática: manuais não funcionam como pensávamos e cada bebezinho é único!

Dentre os inúmeros ensinamentos sobre o universo infantil, sobre nossos pequenos seres, a maternidade ensina muito sobre nós mesmos. Considero esta a lição mais incrível da maternidade e também uma das mais difíceis de lidar.

Romantizamos a maternidade. Sonhamos

com nossos filhinhos nos braços, lindos e cheirosos, de fralda limpinha, quarto arrumadinho, e nós, maravilhosas e plenas, cabelos e unhas perfeitos, quase uma foto de rede social, só faltando aquele sorriso amarelo, com nossos bebes no colo.

Só esquecemos de nos preparar para aqueles dias em que o bebê chora a noite toda de cólica, ou adocece, quando todos os filhos pegam virose, quando temos que limpar os filhos e a casa, cozinhar, organizar, dar atenção aos filhos e marido, dar banho, comida, fazer dormir, acordar no meio da noite e não conseguir pregar o olho preocupada com os bebês, crianças ou mesmo com os adolescentes. Trabalhamos de manhã, de tarde, de noite e até mesmo de madrugada. Fazemos tudo o que tem que ser feito todos os dias, por meses e anos a fio. Num certo momento deixamos de acreditar no conto de fadas da “Cinderela da maternidade perfeita”, que está mais é para Gata Borralheira.

Longe de partir corações das futuras mães, das mulheres que sonham em ter filhos um dia, pois a maternidade é algo glorioso! Sonhamos a vida toda com um momento mágico, mas quando percebemos a realidade nua e crua dos

“perrengues” da maternidade é que percebemos que a vida nem sempre é um conto de fadas. E devemos estar preparadas para isso tudo.

Nesta hora, o que nos tornamos? Mães cansadas, sobrecarregadas, irritadas, que comem o que tem na frente pois não têm energia para pensar em mais nada. Nos colocamos no fim da fila, pois na nossa frente vem os filhos, o marido, nosso pai, mãe, cachorro, periquito e papagaio. Há dias em que o momento mais relaxante do dia é o banho (quando conseguimos tomar banho sozinhas).

Mas lembrem-se disso: são momentos de puro cansaço que passam! Isso mesmo, um dia você não vai se lembrar destes perrengues. A maternidade é uma dádiva, algo divino que pode nos ensinar a ser mais humildes, humanos, pacientes, amáveis, flexíveis, resilientes, enérgicas, uma verdadeira fortaleza em forma de gente. Tais aprendizados podem ser usados durante toda nossa vida. Quem não se tornou uma pessoa melhor depois que se tornou mãe? Quem não se pega cuidando dos seus filhos e do parquinho inteiro?

Olhando lá para dentro, lá no fundo do nosso coração, chegamos às origens das nossas emoções, além dos nossos medos e também de nossas culpas, até mesmo das nossas expectativas e sonhos. A maternidade traz à tona quem realmente somos. Qualquer marca, trauma,



qualquer medo ou ferida do passado, das muitas situações que vivemos e que acabam sendo lembradas em algum momento, às vezes de maneira leve, outras de maneira profunda, têm a chance de serem revistas e curadas.

Quando há algum desconforto, quando algo sai do nosso controle, faz com que seja necessário pedir ajuda tanto para nossa rede de apoio (quando há) ou mesmo ajuda profissional, para que a mulher possa descansar o corpo e a mente, e o descanso é importantíssimo para a saúde física, mental e emocional de uma mãe.

Através dos conflitos e brigas internas que a mulher mãe renasce, curando feridas, crescendo na marra, muitas vezes sem saber como, deixando a vida levar por um caminho incerto, mas repleto de amor, sorrisos, gracinhas, carinhos, olhares, cheirinhos agradáveis e outros nem tanto, mas um caminho cheio de vida. Às vezes na saúde, outras vezes na doença, mas indo em frente.

A mãe que nasce com uma criança permanece pela vida, mesmo quando não há mais a criança nesta vida, quando colocamos no mundo apenas mais um Anjo no céu. Os aprendizados das situações que enfrentamos trazem consciência da arte que é viver.

Não tem como não crescer na maternidade. Os desafios te provocam, te fazem se superar a cada dia. Parece até que

“nossos nervos são de aço”, como se dizia antigamente. Não tem como voltar atrás, temos que alimentar a cria, dar colinho, banho, brincar, estudar, dar bronca, se descabelar e gritar feito louca algumas vezes, e está tudo bem. Que atire a primeira pedra a mãe que nunca perdeu a cabeça, e depois, se arrependeu e chorou litros e litros de lágrimas.

Em muitos momentos você romantizará a maternidade e tentará ser a melhor mãe do mundo, elogiada por todos, mesmo sabendo ser algo impossível, e se incomodará com as opiniões e comparações alheias, pois os “conselhos” dos outros sobre sua maneira de criar “os seus” filhos são extremamente irritantes. Depois de um tempo, a maturidade e a experiência lhes mostrará que a mãe “suficientemente boa” é aquela que sabe que falhar é humano, que entende que não é responsável pela felicidade dos seus filhos (e sim da sua própria), mas aquela que responde pelas necessidades da criança e que faria o possível e o impossível para tentar trazer alegria e saúde para a sua família.

Estamos em tempos de buscar a maternidade consciente, de olharmos sim para nós mesmas, de cuidarmos da nossa saúde, principalmente da saúde mental, para que assim seja possível cuidar da nossa saúde física também. Que possamos enquanto mães nos olharmos com mais amor, que possamos “humanizar” todas as mães. Não somos super-heroínas e não damos conta de tudo não, que fique bem claro. Aliás, nem queremos. O que queremos é ser felizes, ver nossos filhos saudáveis e nossa família feliz. 

* Liciana Rossi é educadora física



A PARTIR DE:

10X R\$ 1.868

Por pessoa em apto duplo *

ITÁLIA - Encantos do Sul & Sicília com Roma - 16 Dias e 15 Noites

- **2 noites em Roma** com café da manhã
- **2 noites em Sorrento** com café da manhã
- **2 noites em Salerno** com café da manhã
- **1 noite em Nápoles** com café da manhã
- **4 noites em Palermo** com café da manhã
- **2 noites em Taormina** com café da manhã
- **1 noite em Ragusa** com café da manhã
- **1 noite em Selinunte** com café da manhã
- **12 refeições** incluídas
- **Visitas** em Amalfi, Pompéia, Paestum, Nápoles, Palermo, Segesta, Agrigento, P. Armerina, Palermo, Monreale, Villa Romana Del Casale, Siracusa e nas "Grutas dos Anjos de Pertosa" com passeio de barco
- **Excursão** a Capri com Ferry
- **Ingresso** para Ferry de Nápoles a Palermo
- **Traslados e passeios** mencionados no programa

SAÍDAS

30 de Março / 6, 20 e 27 de Abril / 4, 11, 18 e 25 de Maio / 8 e 29 de Junho / 13 de Julho / 31 de Agosto / 14, 21 e 28 de Setembro / 5 e 12 de Outubro / 2 e 16 de Novembro

*Base apto duplo por pessoa. À vista US\$ 3.634,00. Cambio 28 de março 1 US\$ = R\$ 5,14. Não inclui parte aérea desde o Brasil. Sujeito a reajuste e disponibilidade.

Roma

Sorrento

Salerno

Nápoles

Palermo

Taormina

Ragusa

Selinunte



A PARTIR DE:

10X R\$ 742

Por pessoa em apto duplo*

ALEMANHA - Alemanha Romântica - 7 Dias e 6 Noites

- **1 noite em Frankfurt** com café da manhã
- **1 noite em Friburgo** com café da manhã
- **1 noite em Kempten** com café da manhã
- **2 noites em Munique** com café da manhã
- **1 noite em Nuremberg** com café da manhã
- **Jantar típico bávaro** em Munique
- **Entradas** aos Castelos de Heidelberg, Neuschwanstein e ao Palácio de Linderhof
- **Visita** a uma fazenda na Floresta Negra com degustação de queijos
- **Traslados e passeios** mencionados no programa

SAÍDAS

5 e 19 de maio / 2 e 23 de junho / 7 e 28 de julho / 11 e 25 de agosto / 8 e 22* de setembro / 13 e 27 de outubro / 27 de dezembro de 2024

Em português: 5 e 19 de Maio, 23 de Junho, 7 de Julho, 11 de Agosto, 8 e 22 de Setembro, 13 de Outubro

*Base apto duplo por pessoa. À vista EUR 1.335,00. Cambio 28 de março 1 EUR = R\$ 5,56. Não inclui parte aérea desde o Brasil. Sujeito a reajuste e disponibilidade.

Frankfurt

Friburgo

Kempten

Munique

Nuremberg

Viva **experiências únicas**, acompanhado de família ou amigos!



A PARTIR DE:

10X R\$ 1.829

Por pessoa em apto duplo*

PORTUGAL, ESPANHA, FRANÇA E INGLATERRA

O Melhor de Portugal, Madrid, Paris e Londres - 18 Dias e 17 Noites

- **3 noites em Lisboa** com café da manhã
- **2 noite em Porto** com café da manhã
- **1 noite em Coimbra** com café da manhã
- **1 noite em Fátima** com café da manhã
- **2 noites em Madrid** com café da manhã
- **1 noite em Bordeaux** com café da manhã
- **4 noites em Paris** com café da manhã
- **3 noites em Londres** com café da manhã
- **Visitas** em Nazaré, Batalha, Aveiro, Vila Real, Tomar, Merida, Burgos e Blois
- **1 jantar** em Bordeaux
- **Traslados e passeios** mencionados no programa
- **Guia em Português**

Lisboa

Porto

Coimbra

Fátima

Madrid

Bordeaux

Londres

SAÍDAS

22 de abril / 13 de maio / 10 de junho / 15 de julho / 12 de agosto / 16 de setembro / 07 de outubro / 04 de novembro / 16 de dezembro de 2024

*Base apto duplo por pessoa. À vista US\$ 3.558,00. Câmbio 28 de março 1 US\$ = R\$ 5,14. Não inclui parte aérea desde o Brasil. Sujeito a reajuste e disponibilidade.



A PARTIR DE

10X R\$ 1.020

Por pessoa em apto duplo*

FRANÇA, INGLATERRA, HOLANDA E ALEMANHA

Paris, Londres, Amsterdã e Berlim - 11 Dias e 10 Noites

- **3 noites em Paris** com café manhã
- **2 noites em Londres** com café da manhã
- **2 noites em Amsterdam** com café da manhã
- **1 noite em Frankfurt** com café da manhã
- **2 noites em Berlim** com café da manhã
- **Visitas** em Bruges, St Goar e Erfurt
- **Cruzeiro pelo Reno**
- **Traslados e passeios** mencionados no programa
- **Guia em Português**

Paris

Londres

Amsterdã

Frankfurt

Berlim

SAÍDAS

21 e 28 de abril / 05, 12, 19 e 26 de maio / 02, 09, 16, 23 2 30 de junho / 07, 14, 21 e 28 de julho / 04, 11, 18 e 25 de agosto / 01, 08, 15, 22 e 29 de setembro / 06, 13, 20 e 27 de outubro / 03 e 17 de novembro / 01, 15, 22 e 29 de dezembro de 2024

*Base apto duplo por pessoa. À vista US\$ 1.984,00. Câmbio 28 de março 1 US\$ = R\$ 5,14. Não inclui parte aérea desde o Brasil. Sujeito a reajuste e disponibilidade.

Viva **experiências únicas**, acompanhado de família ou amigos!