

revista

# EXCLUSIVE

ESPECIAL  
MÊS DAS  
*mães*

REVISTAEXCLUSIVE.COM.BR

Foto: Suelen Costa

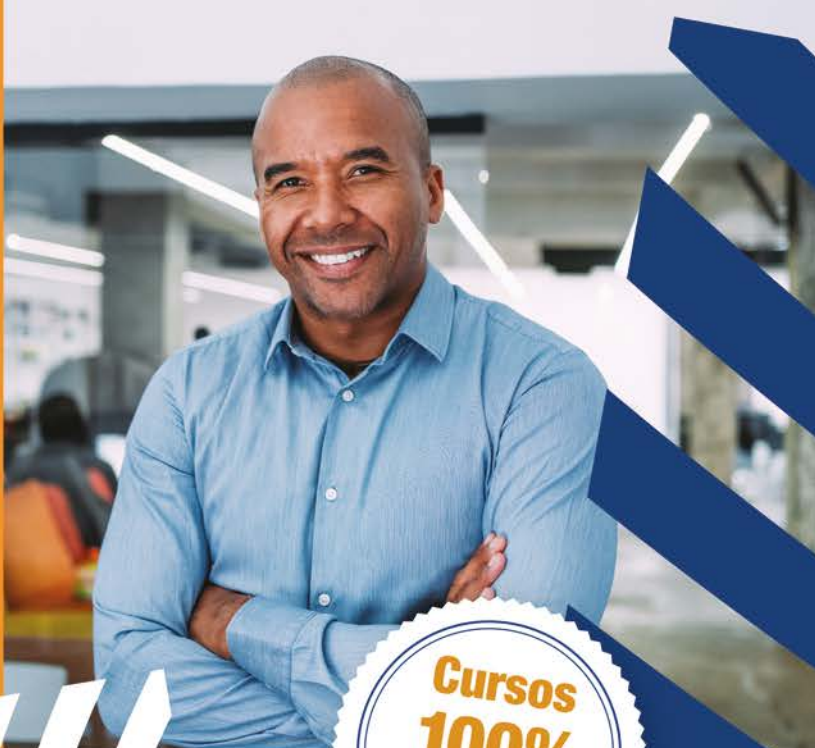
*Silvia Salvador, Tetê Pereira  
e Pollyanna Palhares*

## MÃES REAIS

*Para além da romantização nas redes sociais,  
como vivem as mães empreendedoras?*



Empresário,  
você precisa  
de **profissionais  
qualificados** para  
trabalhar na sua  
empresa?



Cursos  
**100%  
GRÁTIS**

## Então se liga no Senac+!

O novo programa de microcertificações gratuitas do Senac em Minas que prepara as pessoas para trabalharem no setor do comércio de bens, serviços e turismo.

São cursos rápidos e práticos, com o objetivo de atender às necessidades do seu negócio e oferecer capacitação profissional acessível e de qualidade para todos.

Saiba mais:



**Cadastre sua empresa  
sem nenhum custo!**



**Senac+**  
Programa de Cursos Gratuitos

**Senac**  
Fecomércio  
Sesc

ESPECIAL  
MÊS DAS  
mães

# SÓ PARA ELAS

Maio chegou e, com ele, as comemorações, as homenagens e as pautas sobre elas: as mães. Conversar sobre maternidade é tão mais tranquilo do que outrora, sobretudo porque se pode falar do quão desafiador é maternar, e não apenas sobre a magia da maternidade. E foi pensando nisso que batemos um papo com três mães, que, para além dos cuidados com os filhos, gerem seus próprios negócios.

Silvia Salvador, Tetê Pereira e Pollyanna Palhares abriram o livro de suas vidas para esta publicação, que ainda foi brindada por um ensaio impecável do trio, sob os olhares cuidadosos da fotógrafa Suellen Costa, os pincéis da maquiadora Ju Lins e a curadoria do nosso stylist e colunista de moda, Luan Silveira. Nosso agradecimento também à Chris Costa, nome por trás do cenário; à Farfalla Semijoias, que abrilhantou nossas meninas; e à Hava, nossa parceira de longa data.

Nosso **Especial Mês das Mães** ainda está recheado de pautas incríveis, que trazem desde temas relevantes sobre a maternidade até as melhores dicas de onde ir no Dia dos Mães, onde comprar presentes e, claro, quais presentes estão com tudo na temporada 2024.

LETÍCIA PIMENTEL  
EDITORA-CHEFE

**DIRETOR-GERAL**

Jader Kalid

**EDITORA-CHEFE**

Leticia Pimentel

**COLUNISTAS**

Adailton Soares, Alysso Resende, Amaralina Las Casas, Bárbara Bracarense, Bruno Carneiro, Bruno Sander, Carla Oliveira, Carlos Lindenberg, David Braga, Fabiana Vaz, Fábio Campos, Gabriel Trillo, Germano Gomes Vieira, Jussara Naves, Leonardo Martins, Leonardo Neves, Lícia Arantes, Louise Amaral, Lourenna Rodrigues, Luan Silveira, Luciana Leite, Luís Cláudio Chaves, Luiz Gustavo Soares, Marcela Mattos, Marcelo de Paula, Marcelo de Oliveira, Marcelo Soares, Mariana Borba, Nathalia Caiaffa, Norma Sena, Patrícia Alvarenga, Rachel Capucio, Rô Aguiar, Rodrigo Lopes, Silvia Salvador, Simone Demolinari, Stephanie Carvalho, Thayane Oliveira, Téo Mascarenhas, Valéria Bax

**DIRETOR DE ARTE**

Leandro Godinho

**REPÓRTER E SOCIAL MEDIA**

Gabrielle de Andrade

**ASSISTENTE DE REDAÇÃO**

Thauany Andrade

**FOTÓGRAFOS**

Léo Andrade (Andrade Fotografia) e Ton Nettos

**DIRETORA COMERCIAL**

Aline Matos

**PRODUTORA EXCLUSIVE**

Thiago Kalid, diretor de negócios multiplataforma

**Tiragem:** 25 mil exemplares | **Periodicidade:** mensal

**Gráfica:** Koloro Indústria Gráfica

**Distribuição:** Clube Motoboy, Correios e logística interna.

Escritório Exclusive – Ed. Atlanta

Alameda Oscar Niemeyer, 1.033, portaria 3, sala 516

Vila da Serra/Nova Lima | CEP: 34.006-065

**Diretoria:** [jader@revistaexclusive.com.br](mailto:jader@revistaexclusive.com.br)

**Produtora Exclusive:** [thiago@revistaexclusive.com.br](mailto:thiago@revistaexclusive.com.br)

**Comercial:** [aline@revistaexclusive.com.br](mailto:aline@revistaexclusive.com.br)


**Marketing:** [marketing@revistaexclusive.com.br](mailto:marketing@revistaexclusive.com.br)

**Administrativo:** [financeiro@revistaexclusive.com.br](mailto:financeiro@revistaexclusive.com.br)

**Redação:** [leticia@revistaexclusive.com.br](mailto:leticia@revistaexclusive.com.br)

**Assinatura:** [geral@revistaexclusive.com.br](mailto:geral@revistaexclusive.com.br)

[facebook.com/revistaexclusive](https://facebook.com/revistaexclusive) 

[@revistaexclusive](https://instagram.com/revistaexclusive) 

Edições on-line em [www.revistaexclusive.com.br](http://www.revistaexclusive.com.br) ou via aplicativo Revista Exclusive, disponível para Android e iOS.

11.707.147/0001-32

Inscrição municipal: 256229/001-6

T.K.M Serviços e Publicidade LTDA.

Accesse o nosso site:



## OPÇÕES PARA PRESENTEAR E GANHAR!

*Shoppings de BH iniciam temporada de Dia das Mães, com recompensas que vão de carro 0km a viagens*



O varejo já respira o Dia Das Mães, com grande expectativa para a data – uma das principais do calendário anual dos comerciantes. Nos shoppings de BH, as campanhas bonificadas já começaram e prometem recompensar os consumidores com presentes e sorteios que vão de smartphones e viagens até vale-compra e carro zero km. Confira!

### Shopping Cidade @shoppingcidade

Na campanha Ser Mãe é a Maior Viagem, a cada R\$ 400 em compras no mall, os clientes poderão apresentar as notas fiscais no balcão de troca da campanha, localizado no piso Goitacazes, em frente à loja Renner, e cruzar os dedos para o sorteio dos cupons, que ocorre no dia 13 de maio. Entre os prêmios estão: **cinco pacotes de viagens nacionais com acompanhantes, assinado pela patrocinadora Royalty Viagens; além de cinco vale-compras de R\$ 1 mil, que poderão ser utilizados na loja Constance do empreendimento.** Caso parte das compras seja realizada nas lojas Constance, Karita, Rommanel e L'Occitane Au Brésil, as chances de ganhar dobram, com um cupom adicional. Período da campanha: até 12 de maio.



19 de maio, quem comprar R\$ 400 nas lojas participantes concorre a **um Nissan Kicks zero quilômetro.** E os filhos que realizarem suas compras a partir de 30 de abril, além de garantirem seu cupom para o sorteio do carro, ganharão **uma bolsa de mão Brizza, da Are-**



**zzo,** para incrementar o presente da mãe (troca válida até 12 de maio – sujeita à disponibilidade dos estoques, limitada a uma unidade por CPF). Para participar das promoções, o consumidor deve cadastrar as notas fiscais no aplicativo do Shopping Del Rey (disponível gratuitamente para Android e iOS) e alcançar o ticket de compras da campanha (R\$ 400). Notas fiscais, de qualquer valor, das lojas patrocinadoras da ação – Rommanel e Hope – garantem três números da sorte extras no sorteio do carro. Data do sorteio: 29 de maio.

### ViaBrasil Pampulha @viabrasilpampulha

Com a campanha Aqui Tem Amor, a cada R\$ 350 gastos no centro de conveniência, incluindo gastos com alimentação (exceto bebidas alcoólicas), os clientes poderão resgatar uma das opções de presente da loja de





semijoias Rahra, parceira do ViaBrasil na ação. Os comprovantes fiscais devem ser apresentados dentro do período da campanha no balcão de troca instalado no primeiro piso do lado B, em frente à loja 1001 Festas. Período da campanha: até 12 de maio. Brinde: **pingente da coleção Igrejinha da Pampulha, da loja Rahra.**

### ViaShopping Barreiro

@viashopping\_barreiro

Pela campanha É Tão Minha Mãe, os clientes que acumularem R\$ 400 em compras no empreendimento – válido para qualquer operação, incluindo gastos com alimentação (exceto bebidas alcoólicas) – terão dois presentes especiais:



**um par de brincos em formato de coração da loja Rahra, que poderá ser retirado na hora; e um número da sorte para concorrer a R\$ 5 mil em viagens pela CVC.**

Para participar da promoção, os clientes precisam apresentar as notas fiscais dos produtos adquiridos dentro do período da campanha no balcão de troca, localizado na praça central do segundo piso (lado A). O sorteio da viagem será realizado no dia 13 de maio. Período da campanha: até 12 de maio.

### DiamondMall

@diamondmall

Os clientes que efetuarem R\$ 600 em compras nas lojas participantes da promoção do Dia das Mães, entre os dias 2 e 12 de maio, e cadastrarem suas notas fiscais no aplicativo Multi, ganham um número da sorte para concorrer a um **Jeep**



**Commander.** Com o mesmo valor gasto, também será possível trocar os cupons fiscais por **uma caixa de sabonetes Tania Bulhões.** As chances de ganhar o veículo são ainda maiores para os clientes do programa de relacionamento MultiVocê, das categorias Silver e Gold, que recebem números da sorte em dobro e triplo, respectivamente. Clientes MultiVocê Gold também poderão retirar dois brindes por CPF.

### Pátio Savassi – @meupatiosavassi

Entre 2 e 12 de maio, clientes que comprarem a partir de

R\$ 600 em lojas participantes da promoção e cadastrarem as notas fiscais no aplicativo Multi ganham uma **bolsa Le Lis** exclusiva, desenvolvida especialmente para a ação. Além do design elegante, a bolsa escolhida tem uma proposta que vai ao encontro das premissas de preservação ambiental do planeta: o processo de fabricação do tecido é sustentável; não leva corante, água ou produto químico, o que permite ao produto ganhar as cores naturais das fibras recicladas. Nas compras a partir de R\$ 600,



os clientes ganham ainda um número da sorte para concorrer ao sorteio de um **Jeep Compass Longitude Flex 2024 0km.** Caso o consumidor pertença às categorias Silver e Gold do programa de relacionamento MultiVocê, receberá cupons em dobro e triplo, respectivamente, o que aumenta ainda mais as chances de ganhar o veículo.



### Boulevard

@boulevardbh

Para celebrar a data, o mall promove a campanha Mãe Sempre Presente, com patrocínio da Sephora, que inclui as duas promoções que os consumidores mais gostam:



“compre e ganhe” e sorteio. A cada R\$ 500 em compras, até 19 de maio, o cliente recebe um número da sorte para concorrer a **10 kits de R\$ 2 mil cada para compras na loja Sephora e uma experiência de aula de auto-maquagem com Carol Zaia, maquiadora oficial da Sephora no Brasil.** Nas lojas Rommanel e Lança Perfume, os cupons de compras valem o dobro. E até 12 de maio, além do número da sorte, ao consumir R\$ 500, a pessoa já leva para casa **uma bolsa exclusiva da Sephora,** limitada a uma unidade por CPF. A ação de “compre e ganhe” tem vigência até as 20h do domingo de Dia das Mães ou enquanto durar o estoque.



## RESGATANDO A FEMINILIDADE: UM TRIBUTO ÀS MÃES

A maternidade é uma jornada repleta de desafios e bênçãos, e o Dia das Mães nos oferece a oportunidade de refletir sobre essa experiência única. É um momento para honrar não apenas o amor incondicional que as mães oferecem, mas também para reconhecer os desafios que enfrentam ao equilibrar sua identidade feminina com as demandas da maternidade.

### A perda da feminilidade na maternidade

Muitas vezes, as mulheres se veem perdendo sua feminilidade ao se dedicarem completamente aos cuidados dos filhos. **A pressão para serem mães perfeitas pode levá-las a se distanciarem de sua sensualidade e autoestima.** O cansaço físico e emocional anda destruindo esse lado mulher, e é importante se lembrar de que ser mãe não significa perder a própria identidade feminina, mas sim encontrar maneiras de integrar os papéis de mãe e mulher.

### A sobrecarga de responsabilidades e a atenção ao casamento

A sobrecarga de responsabilidades que as mães enfrentam pode resultar na negligência do relacionamento conjugal. É fundamental reconhecer que, para manter um casamento saudável, é necessário investir tempo e energia no parceiro, mesmo diante das demandas da maternidade. **Comunicação aberta, apoio mútuo e momentos de qualidade a dois são essenciais para manter a chama do amor acesa.**

### A multifuncionalidade da mãe

*Entre o cuidado dos filhos e a gestão do lar*

As mães frequentemente se encontram desempenhando múltiplos papéis, desde cuidar dos filhos até gerenciar o lar e, muitas vezes, trabalhar fora. Essa sobrecarga pode levar à exaustão e ao sentimento de inadequação. É importante se lembrar de que não é possível fazer tudo sozinha e que **pedir ajuda e delegar tarefas é uma forma de autocuidado e preservação da saúde mental.**

### O desafio de "dar conta de tudo" e a negligência da vida de casal

A pressão de "dar conta de tudo" pode levar as mães a priorizarem as necessidades dos filhos em detrimento do relacionamento conjugal. É fundamental reconhecer que o cuidado com o relacionamento é tão importante quanto o cuidado com os filhos. Encontrar um equilíbrio saudável entre as demandas

da maternidade e a vida de casal é essencial para a felicidade e estabilidade da família como um todo.

### Resgatando a intimidade conjugal e o cuidado com o parceiro

Resgatar a intimidade conjugal requer esforço e dedicação, mas é uma parte fundamental da manutenção de um relacionamento saudável. Criar momentos especiais a dois, cultivar interesses comuns e expressar gratidão pelo parceiro são maneiras de fortalecer o vínculo emocional. E essa tarefa pode ser muito bem-vinda do homem. Além disso, é importante que as mães se lembrem de cuidar de si mesmas, encontrando tempo para o autocuidado e buscando apoio quando necessário.

### Conclusão: honrando a jornada da maternidade e reafirmando a importância do amor conjugal

Em última análise, a maternidade é uma jornada de amor, sacrifício e crescimento pessoal. Ao celebrarmos o Dia das Mães, reconhecemos não apenas o papel vital que as mães desempenham na vida de seus filhos, mas também a importância de preservar e nutrir o amor conjugal. Que todas as mães possam encontrar equilíbrio, felicidade e realização em sua jornada de maternidade e no amor que compartilham com seus parceiros.

Feliz Dia das Mães!

Nesta data tão especial, a marca de lingerie Mulher Salto 15 está com promoção especial de babydool, camisolas, body e conjuntos de alta qualidade – qualidade extrema das rendas, muito conforto e sofisticação para o dia a dia e ocasiões especiais. É uma oportunidade para as mães de qualquer lugar do Brasil, com FRETE GRÁTIS! Escolha a sua no site [www.lingeriemulhersalto15.com.br](http://www.lingeriemulhersalto15.com.br) e, comprando por meio da leitura desta coluna, chame no WhatsApp da loja que você ganhará uma calcinha.

### LÍCIA ARANTES

Sexóloga e terapeuta especialista em relacionamento. Criadora do Canal @mulhersalto15. Empresária do e-commerce da marca de lingerie Mulher Salto 15.



[www.lingeriemulhersalto15.com.br](http://www.lingeriemulhersalto15.com.br)

📷 @mulhersalto15 | @ligeriemulhersalto15





Estúdio NY18



Estúdio NY18



## COMO FUGIR DO ÓBVIO NA HORA DE ESCOLHER O PRESENTE PARA O DIA DAS MÃES?

O Dia das Mães perde apenas para o Natal em termos de importância para o varejo brasileiro e é uma das datas mais celebradas por aqui. Itens de vestuário lideram a lista de presentes seguidos pelos itens de cozinha, mas, convenhamos, **existem presentes mais atemporais e cheios de significado que você pode escolher para essa pessoa amada.**

Para fugir do óbvio, Bruna Magalhães, à frente da loja Temporari Home, sugere peças de decoração que podem ser eternas e, até mesmo, passear entre gerações. Aos 18 anos Bruna decidiu se juntar à mãe no comando da loja e, desde então, seguem como referência em adornos, itens de decoração e obras de arte na cidade de Belo Horizonte. “Durante nossa caminhada, aprendemos que, para o sucesso, somar esforços é fundamental e, quando se envolve o amor de mãe, o sucesso vem em dobro”, ressalta.

Henrique Queiroga



Henrique Queiroga





Para facilitar na hora da escolha do presente, Bruna sugere classificar as mães nos estilos "clássico, moderno e minimalista". Dessa forma, você já conseguirá se orientar melhor. Além disso, é importante escolher algum item que combine com a casa e a personalidade da pessoa presenteada. **Esteja atento aos espaços que precisam de algum adorno:** prateleiras vazias, paredes sem quadros e até mesmo um sofá com almofadas que precisam ser renovadas. Livros, caixas e obras de arte também são ótimas opções.

Caso você opte por um porta-retratos, não deixe de revelar uma foto especial com um momento a ser eternizado. Se a escolha for um vaso ou *cachepots*, você pode aproveitar e ainda escolher uma flor que, certamente, trará mais significado para o presente e ajudará a compor o ambiente. Além de todos esses itens, **a loja Tempori Home conta também com luminárias decorativas e peças para lavabos e banheiros**, como saboneteiras e bandejas.

Com todas essas opções, agora ficou mais fácil fugir do óbvio, não é mesmo? Você não precisa mais repetir aquele mesmo presente e pode trazer mais personalidade e memórias para a casa da pessoa que você ama.

Estudio NY18



Henrique Queiroga



Henrique Queiroga




## CASTELLOCAMBRAIA ARQUITETURA

O escritório de arquitetura CastelloCembraia é composto pelas sócias Marcela Castellões e Gabriela Cembraia, formadas em Arquitetura e Urbanismo pela Universidade Fumec/MG e com experiência no mercado há cerca de 15 anos.

Com sinergia inigualável, estão à frente do escritório e acreditam que podem mudar vidas por meio de seus projetos e experiências. Com uma arquitetura atemporal e versátil, compreendem e surpreendem as necessidades dos clientes com um olhar dedicado a cada detalhe.



 @castellocembraia.arquitetura



# Equilíbrio

*Mães que escolhem o empreendedorismo vivenciam os impactos da potência de um amor que se materializa em resiliência aplicada no dia a dia do negócio*

Coragem. Talvez essa seja a palavra que simboliza a escolha pela maternidade. Amor sem espera ou obrigação. Tudo no embalo de “um coração que bate fora do peito” em um universo de explosão de dor e aconchego.

Um amor envolto em clichês de um sentimento materializado em inquietude e sossego. Sentimento que salta entre lágrimas incondicionais de mãe, do amor materno que se reflete em uma jornada marcada pela resiliência, resistindo a cada novo dia. Escolher não se anular e se equilibrar entre as muitas versões que vivem nessa mãe, nessa mulher.

Nessas diferentes facetas, empreender é mais uma escolha de resiliência para mães que optam pela motivação profissional da inovação e mudança como estratégia de mercado. Ser empreendedora é uma escolha corajosa que impulsiona uma cadeia de mulheres. Para se ter uma ideia, segundo o Sebrae, o empreendedoris-

mo feminino movimentou a economia nacional, com mais de 10 milhões de mulheres donas do próprio negócio, sendo que **70% desse total iniciaram o negócio após a chegada do primeiro filho.**

Ao serem questionadas pela pesquisa liderada pelo Sebrae sobre os desafios de conciliar o cuidado dos filhos com a gestão do negócio, 45% das mães afirmam não ter dificuldades. Talvez essa resposta seja impulsionada pelas nuances do amor descrito como uma “vida melhor depois da maternidade”.

Buscando entender mais sobre essa resiliência feminina e as experiências de mães que alcançaram o sucesso empreendendo, a reportagem entrevistou três mulheres fortes, destacadas em diferentes áreas de atuação. O resultado é uma sintonia de amor e coragem que se traduz em sorrisos a cada novo (re)começo.









# ESTEFÂNIA PEREIRA (A TETÊ)

“Bernardo, mamãe está trabalhando e daqui a pouco já estarei liberada.” A voz doce acolhe o filho no espaço Tetê Beleza Capilar, onde o cuidado transforma os cabelos e a autoestima das mulheres. O espaço de beleza em Belo Horizonte conta com a presença marcante de um baixinho cheio de charme no cotidiano dos atendimentos.

Mas se engana quem pensa que essa história maternal foi planejada pela empresária, que escolheu empreender como impulso de carreira. Ela afirma que nunca sonhou em ser mãe, porém foi depois do “Bê” que conheceu o real significado da palavra força: “É uma força que nasce diariamente para vencer todos os obstáculos. Na verdade, a vida muda por completo; e você se torna uma pessoa muito melhor em todos os sentidos”.

Essa mudança, inclusive, reflete nos negócios, já que o filho direciona seus objetivos. Obviamente, esse

cenário está longe de ser apenas flores. Muito pelo contrário. A vida da mãe empreendedora é desafiadora, e encontrar o ponto de equilíbrio é uma necessidade de sobrevivência. “Conciliar o trabalho com o cuidado do filho – que na verdade é todo da mãe – é o mais difícil. Eu voltei a trabalhar com um mês de vida do Bernardo, mas abdicar das funções de mãe para uma babá é muito complicado. Se você não equilibrar o trabalho, só trabalha e não vê o crescimento da criança. Daí perde tudo”, afirma Tetê.

Esse equilíbrio exige coragem, e para empreender é necessário disciplina, honestidade e fé. Hoje, após mais de 15 anos de profissão, Tetê se sente orgulhosa por ter confiado em seu instinto empreendedor. “É preciso perseverar a cada dia, mas, ao mesmo tempo, digo que **quem sabe o que planta não precisa ter medo da colheita.**”



*Um feliz Dia das Mães é...*

**“Um dia de afeto, cuidado e carinho.  
Ser mãe é muito lindo. É realmente um  
presente de Deus.”**

# SILVIA SALVADOR

O cuidado mencionado por Tetê é algo inerente à personalidade da administradora Silvia Salvador, diretora da empresa de *home care* Saúde no Lar. Mãe de Olívia, Silvinha deixa claro que ser mãe e empreendedora não é simples. “Na minha trajetória, foi fundamental estabelecer uma rotina em que eu divida, com muita clareza, qual o momento certo de exercer cada função”, explica.

Essa divisão permite que ela viva o momento presente e “mude de chave” a cada função exercida: “Quando estou trabalhando, busco não me preocupar com questões da casa, da minha filha ou assuntos pessoais. Para cuidar da minha casa e família, tento não focar em nada do trabalho. Isso me ajuda a manter o foco”, destaca ela, ressaltando também a importância de saber delegar para equilibrar as diferentes funções.

*Um feliz Dia das Mães é...*

**“Saber que minha filha está com saúde física e mental, e ser grata pela linda família que Deus me deu. O coração de uma mãe se alegra ao ver sua família cercada por tudo aquilo que dinheiro nenhum no mundo pode comprar.”**

Para a empresária, a maternidade trouxe mais resiliência, enquanto o lado profissional ficou menos frágil e emotivo. Além disso, aproveitar cada segundo da vida adulta é essencial para criar memórias afetivas ao lado da pequena Olívia.

O orgulho do legado reside na serenidade que Silvinha conseguiu estabelecer em cada etapa do ser mãe: “Não quero que minha filha tenha como referência uma mãe que grite com ela ou seja abusiva. Sou, sim, muito disciplinada e firme nos meus valores e posturas, porém jamais serei agressiva ou histérica com ela”.











# POLLYANNA PALHARES

A maternidade de Pollyanna Palhares, fundadora da Douce Enfance, é definida pela priorização consciente no desenvolvimento do caráter de seus filhos, Thor e Nina. Pollyanna não abre mão de ser uma presença ativa na vida deles, planejando cada minuto do seu dia com cuidado. "É uma dança delicada entre o coração e a mente empresarial, mas extremamente gratificante. Cada produto que desenvolvemos carrega um pedaço da minha história e paixão pela confeitaria, algo que me emociona profundamente."

Essa dança é embalada pela paixão de seguir em frente, complementada pela contínua necessidade de investir em conhecimento e experiência. Tudo isso é potencializado pela maternidade, que aguçou sua capacidade de gerenciamento e liderança. "Ser mãe me ofereceu uma perspectiva única sobre responsabilidade,

multitarefa e a importância de construir um legado de valores, refletido na minha empresa", afirma Pollyanna.

Esses valores, juntamente com a coragem, tornaram Pollyanna uma empreendedora mais eficiente com o tempo. Ela compreende a importância de valorizar o tempo livre com a família: "A maternidade me ensinou que algumas reuniões podem ser substituídas por e-mails. Trouxe uma plenitude que transcende tudo o que já vivi. Cada sorriso e cada abraço dos meus filhos é uma fonte de alegria indescritível. Sou mais feliz, pois ser mãe é um presente que renova a alma e ilumina todos os aspectos da vida."



*Um feliz Dia das Mães é...*

**"Para mim, um feliz Dia das Mães é um dia passado em total sintonia com minha família. Um café da manhã preguiçoso, risadas e, talvez, uma leve aventura ao ar livre. É um dia para reconhecer e agradecer pelo amor e carinho que recebemos e damos."**



@estefania\_assuncao  
@tetebelezacapilar



@pollypalhares  
@douceenfancebrigadeiros



@silvia\_salvador  
@saudenolarmg



JÁ PENSOU QUE SONHO  
SERIA PODER  
EXPERIMENTAR AS  
ROUPAS QUE VOCÊ AMA  
NA SUA CASA?

## **A HAVA REALIZA!**

HAVA BAG REVELA TODO O ESTILO  
HAVA DE SER: PRÁTICO, VERSÁTIL E  
CONFORTÁVEL.

- ESCOLHA SUAS PEÇAS HAVA
- PEÇA SUA HAVA BAG SEM CUSTO DE ENTREGA E DEVOLUÇÃO
- TENHA 24H PARA EXPERIMENTAR AS PEÇAS NA SUA CASA
- FIQUE APENAS COM O QUE VOCÊ AMAR!

NOSSA BAG PERMITE QUE VOCÊ  
COMBINE AS PEÇAS ESCOLHIDAS  
COM A REALIDADE DO SEU  
GUARDA-ROUPA E MONTE LOOKS  
COM O QUE VOCÊ JÁ TEM E  
AMA, FAZENDO ESCOLHAS  
CONSCIENTES!

COM HAVA VOCÊ TERÁ PEÇAS  
VERSÁTEIS, LINDAS E  
CONFORTÁVEIS E ESTARÁ  
SEMPRE PRONTA PARA VIVER  
O MELHOR  
DA VIDA!

**PEÇA A SUA HAVA BAG E RECEBA  
NA SUA CASA O MELHOR DA  
MODA ATEMPORAL!**



[WWW.HAVASTORE.COM.BR](http://WWW.HAVASTORE.COM.BR)

@HAVASTORE

WHATSAPP: (31) 98334-5523



## DIA DAS MÃES: SUA NOVA CONFIGURAÇÃO

*Mãe é aquela que é cuidadora e que assumiu o papel da criação dos filhos*

No contexto psicológico, ser mãe é essencialmente saber amar. Significa dar afeto, estimar, proteger, cuidar. A mãe é vista como responsável pela construção da saúde mental dos filhos, atenuando os processos que envolvem o desenvolvimento emocional e físico do bebê – e é fundamental na construção do sujeito dessa nova vida.

Trata-se de um papel que envolve a transmissão de valores, ensinamentos e a formação de um indivíduo no mundo. Na nova formatação familiar, **as famílias modernas estão cada vez mais diversas e incluem diferentes configurações como monoparentais, reconstituídas e homoparentais.**

A paternidade e maternidade não são mais vistas apenas como funções biológicas, mas também como papéis sociais e afetivos que podem ser desempenhados por qualquer pessoa, independentemente do gênero. Na nova formatação familiar, o papel de mãe “sendo homem” é reconhecido e valorizado.

Apesar dessa nova formatação de família, o papel da mãe continua sendo visto como fundamentalmente afetivo, fornecendo proteção e apoio à criança. No entanto, há um reconhecimento crescente da importância da mãe em outras áreas da

vida familiar e social.

Ela é vista como uma influência crucial no desenvolvimento dos filhos, ensinando valores, permanência e identidade. A relação com a mãe na infância pode influenciar o sucesso dos relacionamentos, no trabalho e no cotidiano da vida adulta.

Em resumo, o papel da mãe é de extrema importância para o fluir da vida em todas as instâncias, e isso é reconhecido na nova formatação de família.

Os desafios enfrentados por quem exerce a função de mãe são muitos e variados:

- 1. Sobrecarga de responsabilidade:** mães frequentemente têm uma sobrecarga de responsabilidades e obrigações, pois, mesmo com o apoio de um parceiro, esse esforço é dobrado.
- 2. Vida profissional tendo filhos:** muitas mulheres com filhos podem trabalhar e ser independentes, mas equilibrar a vida profissional com a maternidade pode ser um desafio.
- 3. Falta de tempo para si mesma:** encontrar tempo para cuidar de si mesma pode ser difícil quando se está gerenciando tudo sozinha.
- 4. Sem oportunidades de amar:** pode ser desafiador encontrar tempo e energia para ter seu tempo de lazer ou



mesmo estar com seu parceiro ou parceira em momentos únicos do casal

**5. Rejeição social:** mães que têm depressão pós-parto ou que têm dificuldade em algum momento da vida podem enfrentar preconceitos e julgamentos sociais.

**6. Dificuldades financeiras:** mães que precisam trabalhar, sobretudo as mães soltas, podem ter mais chances de experimentarem dificuldades financeiras, desemprego, subemprego, insegurança alimentar e nutricional.

**7. Estresse e solidão:** o estresse de gerenciar todas as responsabilidades sozinha e a solidão são desafios emocionais significativos.

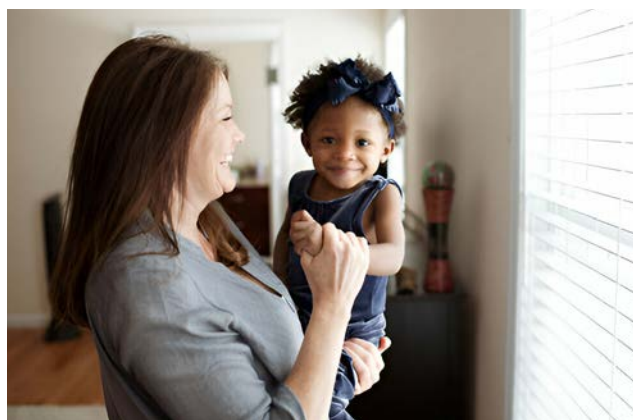
Esses são apenas alguns dos desafios que as mães podem enfrentar, e cada situação é única. No entanto, com coragem e determinação, muitas mães superam esses desafios e criam famílias felizes e saudáveis. Mas há momentos que é necessária uma intervenção psicológica para ajudar neste caminho.

## Referência de maternar

É importante que as mães estejam atentas aos sinais de que podem precisar de ajuda psicológica e não hesitem em procurar apoio profissional quando necessário. A saúde mental é tão importante quanto a saúde física, **e cuidar dela é fundamental para o bem-estar da mãe e da família**

Inclusive, vivi todo esse acolhimento na prática com a minha mãe Carmen de Alvarenga. Ela ficou órfã aos 4 anos, na década de 40. Mas conseguiu oferecer o mais genuíno amor. A maternidade após os 40 anos quebrou paradigmas, e ela conseguiu vencer, estudar e ser professora. Ela é meu exemplo e espelho. Sua partida, há 22 anos, deixa muita saudade, porém tristeza, não, pois tudo que ela plantou floresceu.

Cresci vendo minha mãe subir a favela da Zorra a pé e levando todo macarrão que tínhamos em casa. Todo menino que ela encontrava ela dava dinheiro para ajudar e acordava às 4h30,



arrumava, maquiava-se e depois fazia aquela mesa de café. E cada dia tinha alguém novo lá em casa para ela cuidar, seja de um recém-nascido a um idoso, que não tinha onde ficar.


Cada detalhe foi pensado para criar memória afetiva, e me lembro de todos os movimentos de amor que ela construiu durante meus 12 anos de vida. Ela me levava para as casas de chão batido para aprender a arear as panelas em fogão a lenha


Tanto que a mãe que sou hoje vem dessa herança e das presenças de mulheres fortes que passaram pela minha vida, que me adotaram em diferentes momentos – tia Ildete, dona Dadá e todas aquelas que me ofereceram uma voz de mãe e que não caberiam neste artigo.

Aliás, dedico um espaço de honra ao meu pai Ivomar Alvarenga, que fez papel de cuidador absoluto para todas as horas certas e incertas da minha vida.

## PATRÍCIA ALVARENGA

É psicóloga, mestre, professora, palestrante e consultora. Diretora executiva-financeira do Ciee-MG. CRP:12.456 / 4ª região

 @patriciaav.psicologa

 (31) 99128-8764

paalvarenga@outlok.com





## TORMENTA

*Curta-metragem do Boticário  
reflete sobre os dilemas e estigmas  
das mães de adolescentes*

O Boticário, marca de beleza do Brasil, convoca um debate sobre o estigma e os desafios que envolvem a relação de mães e filhos durante a adolescência, em nova campanha de Dia das Mães. Estudos de Harvard, em 2022, apontam que **os pais de adolescentes se sentem solitários e depressivos tanto quanto os filhos**, algo que impacta diretamente na construção e consolidação do relacionamento. Segundo a pesquisa, 18% dos adolescentes dizem sofrer de ansiedade, enquanto 20% das mães dizem passar pelo mesmo mal. Já a depressão afeta 15% dos adolescentes e, ao mesmo tempo, 16% das mães. Considerada por muitos como uma fase assustadora e repleta de dificuldades relacionadas à convivência, na qual mães e filhos precisam ressignificar o papel um na vida do outro, a maternidade para além da primeira infância é um momento delicado e de constantes mudanças nas relações familiares.

Intitulado *Tormenta*, o filme tem como objetivo incentivar

as mães a saírem de um lugar de insegurança para um caminho de construção de confiança mútua. O curta produzido pela marca é considerado a maior produção de data comemorativa da história, por trazer um formato realístico que conecta e instiga o telespectador em cerca de 4 minutos. Com a comunicação integrada em diversos canais da marca, a campanha também traz experiências de presentes nas lojas do Boticário.

“Buscamos, nessa campanha, trazer luz a uma questão conhecida como um dos períodos mais turbulentos e solitários da maternidade, que, muitas vezes, não ocupa o espaço que merece nas conversas criadas para a data. Por isso, estamos incentivando diálogos e reflexões profundas **para que as mães, de fato, reconheçam-se e, junto aos filhos, tracem um caminho de redescobertas, confiança e crescimento juntos**. Afinal, a experiência da maternidade é vivenciada todos os dias, em todas as fases da vida”, aponta Marcela De Masi, diretora-executiva de Branding e Comunicação do Grupo Boticário.

Ao som de Billie Eilish, o curta extrapola os formatos convencionais utilizados no mercado e apresenta o movimento de uma casa, captado em um estúdio especial, que materializa os altos e baixos da jornada entre mães e filhos adolescentes – além de impactar com efeitos especiais, como explosões de águas e ventos tempestuosos. De forma sensível e poética, o filme é envolto por uma forte tempestade que acompanha uma discussão calorosa, expressada com olhares marcantes



e profundos entre os atores que representam as vivências da maternidade de adolescentes. As cenas conturbadas fazem alusão aos momentos enfrentados na adolescência.

Durante o filme, o céu escurece, a ventania toma conta do que antes era uma casa, e a chuva cai em torrentes, mostrando que ambos, mãe e filho, estão em meio a uma tempestade em alto mar. Mas, em seguida, na virada de panorama, as ondas acalmam e existe a tão esperada reconciliação. O movimento de câmeras simboliza as adversidades que podem ser enfrentadas, reforçando que, por mais difícil que seja, o período requer amparo, carinho e acolhimento, apresentando ao público o residual de que é uma fase passageira.

Idealizada pela agência AlmapBBDO e produzida pela MyMama Entertainment, com direção da dupla Kid Burro, a trama estreou em TV aberta no dia 16 de abril, no intervalo da novela *Renascer*. De acordo com Marcela, as campanhas de datas comemorativas do Boticário sempre trazem assuntos relevantes, que reforçam a identificação e o pertencimento de milhares de mães brasileiras. Neste ano, aliás, a marca almeja alcançar um movimento ainda mais próximo e genuíno, que representa muito o que a fase da vida dos filhos exige dessas mães.

Para Marco Giannelli, o Pernil, CCO da AlmapBBDO, os temas tratados pela marca buscam uma resolução contundente e relevante para a sociedade, algo que sensibiliza não apenas a comunidade apaixonada pelo Boticário, mas traz um residual

potente para a sociedade. “Desta vez, para além do conceito, a inovação também veio no formato, mais longo, metafórico, e com uma trilha escolhida para se encaixar na temática, pois **tem forte apelo com os jovens**, e tocar o coração das mães e de todos que já foram adolescentes”, comenta.

Além do formato inovador e realista ao que diz respeito à produção, que envolveu mais de 200 pessoas e cerca de 30 horas de gravação, *Tormenta* conta ainda com uma frente sustentável realizada pela produtora MyMama Entertainment, em parceria com a Eccaplan. Para a neutralização das emissões de carbono relacionadas à produção de conteúdo durante a filmagem do curta, foram mais de 7 mil quilos de CO2 compensados e 42 árvores plantadas. Os participantes aderiram também ao movimento Sou Resíduo Zero, fazendo a gestão ambientalmente adequada dos resíduos sólidos produzidos. Com uma agenda de sustentabilidade ativa que faz parte de seu DNA, o Boticário demonstra, com mais um movimento, o compromisso com a sustentabilidade e a contribuição para a redução do impacto ambiental, agora no ambiente da indústria audiovisual.

**Assista Tormenta:**

<https://www.youtube.com/watch?v=VMOQthTVjpY>



# X EDITORIAL DE MODA

POR Stephanie Carvalho

FOTOS Ton Nettos

## Para todas as mães

Olá, pessoal! Na coluna deste mês, volto a ocupar o *Editorial de Moda*, mas, desta vez, com uma proposta diferente: e se eu, por meio dele, homenageasse as mães? Conversei com a equipe da Redação, a ideia foi aprovada e partimos para a escolha das modelos. Quem seriam as mães? Bom, seria difícil escolher entre tantas mães queridas que temos como clientes da Insânia, mas achamos uma forma (linda, aliás) de selecioná-las: pelo Instagram, pedi que as interessadas em participar deste editorial enviassem histórias que viveram, vestidas de Insânia, na maternidade. Gente, foi cada história mais linda! Selecionar apenas seis foi complicado, mas utilizei um critério bem justo: olhos marejados. E o resultado dessas histórias que me emocionaram vocês podem conferir nas próximas páginas. Feliz Dia das Mães!





### *Amanda Sena*

*"A maternidade foi um presente lindo que Deus me deu a oportunidade de viver. Confesso que a insegurança e o medo vieram junto com o nosso positivo, pois sabíamos que nossas vidas seriam transformadas a partir daquele dia. Hoje eu sei que ser mãe é sentir o amor de Deus todos os dias através dos nossos filhos."*



*Claudenise Rodrigues*

*"Eu só conheci minha mãe depois dos meus 18 anos. Eu não tinha ideia de como ser uma boa mãe. Os desafios foram muitos, pois tive duas gravidezes difíceis, principalmente a da Giselly. Mas a maternidade me transformou. Ser mãe é a coisa mais linda da minha vida. E para mim a felicidade tem nome: Nathalia e Giselly. E agora estou vivendo uma nova transformação: sou vovó da Isadora, que chega neste mês tão especial."*





### *Francine Cristina*

*"A maternidade é a maior prova de amor que existe, uma entrega sem fim, uma dádiva, amor sem fim. Chegou transformando minha vida, minha rotina, meu modo de viver e pensar sobre a vida. Não devemos romantizar todos os momentos, pois tem, sim, desafios. Não é fácil a restrição de sono, não entender o choro (se é dor, frio ou fome), momentos em que estão doentes, entre outros. Um ser tão pequenino, tão frágil, que sempre queremos dar o nosso melhor, mas nem sempre conseguimos. Muitas vezes, maternar é errar tentando acertar, para fazer o melhor para os nossos filhos. É receber críticas, palpites de outras pessoas e abstrair tudo que está ouvindo. Mas escutar 'mãe, eu te amo' renova minhas energias diariamente."*



*Naiza Macedo*

*"Serei suspeita em falar, porque estou com 30 semanas de gestação, mas posso dizer que está sendo um momento de transformação e reconstrução de um sentimento que vai se fortalecendo dia após dia. Descobrimos que temos uma força imensa para encarmos os diversos desafios e mudanças que o corpo e a mente passam."*





## *Neyde Nunes*

*"Ser mãe é conhecer um amor que não tem fim. É chorar e sorrir ao mesmo tempo. Desde a gestação e para sempre sentir que seu coração bate fora do peito. Estar feliz e ao mesmo tempo apreensiva em ver eles criarem suas próprias asas e voarem. Muitos são os desafios, mas é um amor que tudo supera. Iorrane e Luan, amo vocês!"*



*Raiane Soares*

*"Hoje consigo definir em minha vida a maternidade como 'o impossível para o homem é possível para Deus', pois a maternidade não só me fez uma mulher realizada, como também me provou que, mesmo diante de um diagnóstico improvável, Deus é quem determina em minha vida. Como mãe, tenho medos, incertezas e alguns erros, mas a certeza que tenho é que ser mãe do Théo é a mais pura e verdadeira expressão de amor."*





### Agradecimentos

À Casa Belloni, por ceder o espaço e um brunch de gastronomia ímpar; à Coffee ++, por nos permitir presentear as mães com o melhor do café especial brasileiro; à equipe Insânia, que me ajudou na produção deste editorial; e às mães, obviamente, que destinaram um pouquinho do seu tempo para uma tarde incrível.

[@insaniamoda](#) | [@casabelloni\\_](#) | [@coffeemais](#)







## REDESCOBRINDO A BELEZA DA MATERNIDADE

*Procedimentos endoscópicos para emagrecimento podem contribuir para a autoestima das mães*

Dar à luz é uma experiência transformadora que traz consigo uma montanha-russa de emoções, mudanças físicas e desafios únicos. Enquanto as mães se ajustam à nova vida com seus bebês, é comum que suas próprias necessidades, cuidados e vaidades sejam deixados em segundo plano. Nesse sentido, é fundamental se lembrar de que cuidar da própria autoestima e bem-estar é essencial para o equilíbrio emocional e mental das mães.

Após o parto, muitas mulheres se preocupam com a mudança do corpo e se veem enfrentando o desafio de perder o peso adquirido durante a gravidez. Para aquelas que buscam uma solução segura e eficaz, **existem procedimentos endoscópicos, sem cortes e pouco invasivos que são recomendados nesse período.**

Os procedimentos endoscópicos podem ser uma opção segura e eficaz e não requerem internação. Estes incluem o **balão intragástrico**, um dispositivo de silicone colocado no estômago por meio da endoscopia. O balão intragástrico funciona preenchendo parte do estômago, criando uma sensação de saciedade mais rápida durante as refeições e reduzindo a quantidade de alimentos consumidos. Uma das vantagens do balão intragástrico é que ele pode ser colocado enquanto a mãe está amamentando, proporcionando uma opção de emagrecimento segura e compatível com a maternidade.



Além do balão intragástrico, outros procedimentos endoscópicos menos invasivos também podem ser considerados para auxiliar no emagrecimento pós-parto. A **gastroplastia endoscópica**, por exemplo, é uma técnica sem cortes que consiste na aplicação de um dispositivo intragástrico para reduzir o volume do estômago e promover a sensação de saciedade. Já o **plasma de argônio** é utilizado para diminuir o diâmetro do orifício de saída do estômago, após a cirurgia bariátrica, chamado de anastomose, contribuindo diretamente para a perda de peso ao fazer com que o esvaziamento gástrico fique mais lento, trazendo saciedade por mais tempo.

Esses procedimentos endoscópicos oferecem uma abordagem menos invasiva e mais segura para mulheres que desejam emagrecer após o parto. No entanto, é fundamental consultar um profissional de saúde qualificado para avaliar a adequação de cada procedimento às necessidades individuais da paciente, levando em consideração fatores como histórico médico, estilo de vida e objetivos de saúde.

### Empoderando a beleza de ser mãe

Ser mãe é um ato de amor e sacrifício, mas também é uma oportunidade para as mulheres se reconectarem com sua força interior e celebrarem sua beleza única. **Empoderar a autoestima pós-parto não se trata apenas de recuperar o peso anterior à gravidez, mas também de reconhecer e valorizar as transformações físicas e emocionais que ocorrem durante a jornada da maternidade.** É sobre abraçar o processo e cicatrizes como marcas de orgulho que contam a história da vida e do amor.

À medida que as mães embarcam na jornada da maternidade, é importante se lembrar de que cuidar da própria autoestima e bem-estar não é egoísta, mas, sim, essencial para sua saúde mental e emocional. Com uma combinação de autocuidado, apoio emocional e, quando apropriado, procedimentos endoscópicos menos invasivos, as mães podem se sentir capacitadas a abraçar sua beleza única e a celebrar a jornada extraordinária de ser mãe.

### Hospital Dia Sander Medical Center

Para garantir a segurança e eficácia do procedimento, é fundamental contar com o acompanhamento de profissionais médicos especializados em emagrecimento, como a equipe do Hospital Dia Sander Medical Center. **Uma equipe dedica-**

**da de especialistas oferece suporte personalizado durante todo o processo**, desde a avaliação inicial até o acompanhamento pós-procedimento. Com uma abordagem centrada no paciente, o Hospital Dia Sander Medical Center proporciona uma experiência de emagrecimento segura, confortável e eficaz para todas as mães que buscam recuperar sua forma física após o parto.



### Hospital Dia Sander Medical Center

Quer conhecer mais sobre os tratamentos para perda de peso? Entre em contato com o Sander Medical Center, tire dúvidas e marque sua avaliação!

**Telefones:** (31) 3588-1155 | (31) 3261-4515

**WhatsApp:** (31) 97225-5055

**Endereço:** Avenida Bernardo Monteiro, 1.265 – Funcionários | Belo Horizonte/MG.

@drbrunosander

www.sandermedicalcenter.com.br

### BRUNO SANDER

É doutor (Ph.D) e mestre (Ms.C) pela UFMG, médico cirurgião-geral, endoscopista, gastroenterologista e diretor do Hospital Dia Sander Medical Center, em Belo Horizonte (CRM-MG: 41490 / RQE: 14270 – 32354 – 41292).



## POR (E PARA) ELES

Por trás de esfihas, quibes, mesas lindas e ornamentadas, tanta coisa acontece...

Eles, os filhos, estão ali na demanda diária, nas necessidades, nas carências, nas cobranças, muitas vezes na própria culpa.

Nos bastidores de uma mãe empreendedora, são folhas de para-casa sujas de farinha, pedidos para se afastar da cozinha, pedidos de socorro de uma criança que precisa de algo que está alto para seu alcance; um corre daqui e dali para levar à dança, ao futebol, ao inglês. Um corre no supermercado, porque se esqueceu, em meio aos afazeres, daquele ingrediente-chave para aquele pedido.

E nesse entremeio recebo um abraço pelas pernas, com o avental todo sujo de farinha (eles nem percebem) e um: "Mamãe, te amo!". E ali, naquela fração de segundos e naquela troca de olhares, tudo faz sentido. Tudo vale a pena! E vem aquela força extraordinária para seguirmos firmes com um propósito maior do que a própria criação: **o amor incondicional**.


Este mês – das mães – traz muita reflexão sobre ser grata, sobre ser realizada e completa. Como é bom desempenhar meu papel principal nesta vida!



### ADRIANA CARAM

Chef de cozinha árabe e nome à frente da Caram Culinária Árabe. Leva o melhor da tradição e exclusividade de sabor no segmento, com os serviços delivery ou chef em casa.



 @caramculinariaarabe









Em 2024 vamos

# Cuidar

de você e da sua família.

-  Atendimento direto com farmacêutico
-  Fórmulas exclusivas
-  Especializada em pediatria e geriatria
-  Espaço kids



 (31) 99905-6121 

 Rua Santa Catarina - 1354, Lourdes

## ALMOÇO ESPECIAL PARA O DIA DAS MÃES

*Confira as sugestões de lugares para levar sua mãe para celebrar este dia especial*

O Dia das Mães é o momento de honrar e celebrar aquela que sempre esteve ao nosso lado, com amor incondicional e dedicação. É um domingo para juntar a família ao redor da mesa com uma comida gostosa e demonstrar todo o carinho e gratidão que elas merecem. Em Belo Horizonte, Cidade Criativa da Gastronomia pela Unesco, não faltam opções de bares e restaurantes que prepararam uma programação especial de Dia das Mães. Desde as casas mais tradicionais de comida mineira aos bares que dão nome à nossa boemia até os novos espaços de gastronomia contemporânea, seja qual for o estilo favorito de sua mãe, há opções para todos os gostos e sempre com a receptividade que é famosa na cidade.

Separamos algumas sugestões de lugares para levar sua mãe para um almoço especial. Dica de ouro: faça uma reserva para garantir sua experiência mais tranquila.

Victor Schwaner



**Arroz de frutos do mar,  
Seu Bias**



**Bailarina do Chico,  
Chico Dedê**

Paulo Colen

### Chico Dedê

O chef André Paganini criou um almoço especial em três tempos para celebrar as Mães no Chico Dedê. "Cada prato do cardápio foi elaborado para trazer à tona memórias afetivas de almoços em família. Sabores conhecidos e reconfortantes, para aproveitar do lado de quem amamos", aposta o chef. O menu começa com uma entrada de bruschetta de rosbife. Como prato principal, as opções são: arroz de bacalhau com bastante azeite, cebola dourada e alho; ou filé ao molho de vinho acompanhado de espaguete a Alfredo. E para fechar com chave de ouro, um pudim de doce de leite de sobremesa. Não deixe de experimentar um dos coquetéis exclusivos da casa, como a Bailarina do Chico ou o Mocktail Esconde-Esconde.

**Rua Francisco Deslandes, 438 – Anchieta.**

**@chicodede**

### Seu Bias

O Dia das Mães no casarão mais disputado da cidade começa com um café da manhã, servido em seu quintal, com a elegância e qualidade inspiradas na hotelaria de alto padrão. Os fartos combos de café colonial do Seu Bias oferecem uma seleção de delícias da manhã como pão na chapa com requeijão, ovo *mollet*, bolo, pão de queijo, salada de frutas com iogurte e grãos e muito mais. E o menu ainda tem clássicos internacionais como Croque Madame e Croque Monsieur, Ovos Benedict e panquecas. Para matar a sede, nada melhor do que os *smoothies* do mixologista da casa, Vitor Moretti. Para quem prefere o almoço, a dica é pedir os pratos compartilhados da casa, por exemplo: a pasta, denver e burrata, ou o arroz caldoso de frutos do





Frango ao molho pardo,  
Dona Lucinha

mar. Cada mãe que almoçar lá ainda ganha uma fatia da torta de morango da casa – uma receita tradicional da família de um dos sócios, Pedro Henrique Amorim.

**Av. Bias Fortes, 161 – Lourdes.**

**@seubias\_**

### Dona Lucinha

Um dos restaurantes mais tradicionais da cidade, o Dona Lucinha traz todos os clássicos da culinária de Minas Gerais, com receitas de família e os melhores ingredientes. É pra pedir um tutu, tropeiro, frango ao molho pardo ou costelinha com ora-pro-nóbis e se sentir numa cozinha do interior, em volta do fogão a lenha, com toda a família presente. E de fato, a decoração da casa traz justamente esse sentimento. Tudo bem cuidado pela chef Márcia Nunes, filha de Dona Lucinha, que carrega brilhantemente seu legado na cozinha mineira. Para fechar o almoço, não deixe de pedir os doces da casa como ambrosia, figo em calda e goiabada – todos servidos com uma fatia de queijo do Serro.

**Rua Padre Odorico, 38 – Savassi.**

**@donalucinhamatriz**

### Belô Café

Para o Dia das Mães, a Belô Café preparou um box especial com suas delícias mais famosas para os filhos presentear suas mães. Com pão de queijo, a broa da Ju, croissant, seleção de embutidos, pão de tomate seco, patê de frango com bacon, iogurte com frutas e granola, mel, geleia, café especial e um bouquet de flores, em uma embalagem especial. E 30% do valor de cada box será doado a uma instituição social que cuida de mulheres em situação de vulnerabilidade. Os presentes podem ser encomendados no perfil da Belô no Instagram ou

diretamente na casa. Além disso, as famílias que passarem seu dia especial no café ainda ganharão uma cesta de bolachinhas feitas na casa, assinadas pela chef Andreza Luísa. Entre as delícias da chef na casa, nossas sugestões são o arroz de galinha, o rigatone com iscas de filé ou mesmo o Prensadinho de Banana. Tudo delicioso!

**Rua Sergipe, 1.329 – Savassi.**

**@belocafebh**

Victor Schwaner



Rigatone,  
Belô Café

## CONFIANÇA E BEM-ESTAR NA MATERNIDADE POR MEIO DA CIRURGIA PLÁSTICA

*Entenda como as mães podem se beneficiar com os procedimentos cirúrgicos para renovar a autoestima após a gravidez*

Neste *Especial Mês das Mães*, celebramos a jornada única e transformadora da maternidade. Entre as muitas bênçãos e desafios que acompanham essa fase da vida, há uma questão que muitas mulheres enfrentam de frente: as mudanças corporais pós-gravidez.

Para muitas mães, as transformações físicas que ocorrem durante a gravidez e o parto podem deixar marcas duradouras no corpo e na autoestima. Desde flacidez abdominal até alterações nos seios e excesso de gordura, **essas mudanças podem afetar profundamente a maneira como as mulheres se sentem sobre si mesmas.**

O pós-gravidez é um período desafiador para muitas mulheres. Além de se ajustarem às demandas da maternidade, elas também lidam com as mudanças físicas que o corpo sofreu durante essa fase. Muitas mulheres se sentem pressionadas para recuperar sua antiga forma física rapidamente após o parto, mas a realidade é que o corpo leva tempo para se recuperar totalmente. Apesar dos esforços dedicados à dieta e ao exercício físico, algumas mudanças podem persistir e afetar a autoestima das mães.

É por isso que cada vez mais as mulheres estão buscando soluções por meio de cirurgias plásticas e procedimentos estéticos que visam restaurar a confiança após a maternidade. Felizmente, existem opções eficazes disponíveis para ajudar as mães a se sentirem bem em seus corpos novamente.

Cirurgias plásticas como **a mamoplastia e a mastopexia** podem corrigir, restaurar a forma e a firmeza dos seios, proporcionando resultados duradouros e naturalmente atraentes. Além disso, **a lipoaspiração e a abdominoplastia** são técnicas altamente recomendadas para garantir que o contorno corporal esteja mais harmônico, ajudando também na remoção da gordura e definição.

Uma das principais preocupações das mães ao considerar cirurgias plásticas e procedimentos estéticos é a obtenção de



resultados que pareçam naturais. Por isso, trabalho em conjunto com a paciente para entender suas queixas e as suas necessidades específicas, a fim de criar resultados personalizados que atendam às suas expectativas.

Com as técnicas cirúrgicas avançadas e os produtos estéticos de última geração disponíveis hoje, é possível alcançar resultados que não apenas restauram a aparência pré-gravidez, mas também melhoram a autoconfiança de cada mamãe. Neste Dia das Mães, celebramos todas as mães que dedicam suas vidas ao cuidado e à criação de suas famílias. E para aquelas que desejam redescobrir sua confiança e se sentirem melhor em seus corpos, lembre-se de que você merece investir em si mesma e **se sentir radiante em todas as fases da maternidade.**

### DR. RODRIGO LOPES

Cirurgião plástico com título de especialista pela Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCP). Lopes concluiu residências médicas em Cirurgia Geral e do Trauma, pela Fundação Hospitalar do Estado de Minas Gerais; e Cirurgia Plástica, pelo Hospital da Baleia. Além disso, possui *fellowship* em Medicina Estética Avançada. Nesta coluna, discorre sobre os assuntos mais relevantes no universo da cirurgia plástica. CRM-MG: 36044. RQE: 16340.



@drrodrigolopes | [www.clinicarodrigolopes.com.br](http://www.clinicarodrigolopes.com.br)



## “É POSSÍVEL CUIDAR DA MINHA ESTÉTICA DEPOIS DE TER ME TORNADO MÃE?”

Quando você se torna mãe, nada mais é importante do que o seu filho. É um momento mágico a maternidade. Não podemos também romantizar todas as etapas. Há inúmeros desafios.

Um dos maiores, aliás, é equilibrar a casa, a rotina de mãe e a rotina de autocuidado. Contudo, **mães, quem cuida de vocês?** A resposta pode ser dolorosa para algumas, mas é clara: vocês mesmas.

*“Mas eu não tenho tempo.”*

Então vamos adaptar sua rotina. Vamos procurar produtos de *skincare* de fácil manuseio. **Investir em procedimentos estéticos não é supérfluo.** A duração e a qualidade são de outro patamar. Mas isso não anula o fato de precisarmos encontrar uma rotina de *skincare*.

Mãe, você é a super-heroína dos seus filhos e protagonista da sua história. Seja um exemplo de autocuidado e cuide de você e sua saúde. **Associe protocolos de beleza que possam entrar de forma agradável na sua rotina.**

Sim, cuidar da pele também é cuidar da saúde. Cuidar da saúde bucal também é cuidar da saúde em geral. Afinal, uma pele bonita sem uma saúde bucal em dia não é esteticamente agradável – e nem um pouco recomendável!



### DR<sup>a</sup> AMARALINA LAS CASAS

Especialista em harmonização orofacial, ortodontia e ortopedia funcional dos maxilares. Membro da Câmara Técnica de Ortodontia-CRO/MG.



📱 @dralinalascasas



## MÃE, TUDO PASSA... ATÉ O PUERPÉRIO

O socorro é o colo que toda puérpera busca no silêncio dos dias de desespero. O acolhimento surge como aprendizado dessas construções, percorridas completamente às cegas, mas guiadas pelo mantra de todas as mães: “Vai passar!”.

Costumo dizer que trabalhar diferentes formas de maternidade é uma missão que surgiu na minha vida e foi potencializada pela minha maternidade. Quando recebi Davi (meu primogênito), me vi submersa em um mar de emoções.

Meu puerpério se apresentou sem delongas, e eu me vi cercada de pessoas, porém com uma solidão que me bagunçava.

**Ninguém havia me falado sobre o que seria do meu abdômen após a chegada do bebê, o quão desafiadora seria a amamentação e tampouco dos processos de choro contínuo pelo medo de não dar conta.**

O “vai passar” parecia irreal, mas escolhi acreditar. E quando me conectei com a nova Thayane que nascia junto com o Davi, os processos se tornaram mais leves. Mas como poderia minimizar o sofrimento de outras mulheres no puerpério?

Foi então que **trabalhar de forma generalizada os pilares do pós-parto** se tornou meu propósito de tratamento. Ali, com aquela mulher, meu compromisso com a escuta se tornou prioridade, além de abraçar em silêncio, conter choros compulsórios e estender as mãos para caminharmos juntas.

O resgate da autoestima potencializa o processo de encontro dessa mulher, que passa por uma transformação – e não fala apenas do corpo. Um corpo grávido terá marcas da gesta-

ção; e meu trabalho é ajudar nesse processo de aceitação, que é individual e único.

No caso da paciente Fernanda Martins, por exemplo, a busca foi pelas estrias que surgiram na barriga após a chegada do pequeno. Nosso tratamento começou no terceiro mês de pós-parto. Cuidamos das estrias e conseguimos um resultado no aspecto das marcas superior a 90%, com microagulhamento, radiofrequência e protocolos direcionados de tratamento.

Contudo, para além disso, Fê precisava de acolhimento, e foi isso que priorizei nessa caminhada: “A Thay foi fundamental no meu puerpério. Ela sempre soube o que eu precisava, seja uma drenagem, massagem relaxante ou uma conversa sobre temas variados. Ela queria saber de mim, sempre olhou nos meus olhos, e o ‘vai passar’ era muito real. Lembro-me de chorar com as estrias na barriga, e ela falou que íamos tratar. E ela conseguiu”.

Os tratamentos e a tecnologia são fundamentais para o pós-parto, porém **acolher essa mulher é o que transforma a tempestade em uma chuva mais leve.**

### THAYANE OLIVEIRA

Trabalha com estética integrativa focada na autoestima feminina há 10 anos. Tem como propósito ajudar mulheres a (re)descobrirem a beleza que guardaram em uma caixinha. Apaixonada pelo empoderamento guiado pela revelação do autoconhecimento, cuidado com gestante e pós-parto.



Instagram: @thayaneoliveiraestetica | @clinchayaneoliveiraestetica



## VIAGENS: UMA PAIXÃO PASSADA DE MÃE PARA FILHA

Para muitos, a paixão pelas viagens é mais do que uma simples aventura; é uma herança cultural, transmitida de geração em geração. Nesta minha primeira coluna, quero contar para vocês como e quando surgiu a minha paixão por viagens personalizadas e organizadas de uma forma única e exclusiva para cada perfil de cliente.

Bom, tudo começou com a minha mãe, Renata Vasconcelos Saldanha. Ela, desde nova, com seus 19 anos de idade, já iniciava a carreira no turismo, abrindo sua primeira agência de viagens. A partir daí, não saiu mais do ramo.

Há 10 anos, por incentivo da minha mãe, iniciei no turismo corporativo em Belo Horizonte, onde atendia grandes empresas. Esse trabalho me fez começar a entender o quão importante é a organização de uma viagem, a logística e um bom acompanhamento, pois eu precisava **estar ali 100% do tempo com o meu**

**cliente**, e não simplesmente vender um bilhete.

Mas a vida me levou a outros caminhos, e quem imaginaria o próximo passo. Pois é, em 2018, minha mãe nos deixou e partiu deste mundo. Foi aí que o destino começou a me trazer de volta para as viagens.

Algum tempo depois, voltei para minha cidade natal, Itaúna, e mais uma vez o destino me puxou para o legado da minha mãe. Juntamente com Leandro Moreira, CEO da Nortsul Viagens, iniciei uma sociedade e grande parceria, na qual juntamos as nossas duas grandes paixões: café e viagens. Eu ainda tenho uma terceira paixão, os vinhos, mas isso é assunto para as próximas colunas.

Fomos percebendo que, à medida que o tempo avança, uma agência de viagens enfrenta novos desafios e oportunidades. A partir daí, procuramos mudar um pouco o conceito da agência. Fizemos um *rebranding* da marca e me especializei em *travel planner*.



**Minha mãe e minha  
inspiração no  
segmento de viagens,  
Renata Vasconcelos  
Saldanha**



**Com meu sócio, Leandro Moreira**

Uma das características mais marcantes da Nortsul é o nosso **relacionamento próximo e pessoal com os clientes** – assim como era o meu e da minha mãe. Essa proximidade é que faz com que nós conheçamos a fundo o nosso cliente e, assim, consigamos entender melhor seus sonhos e necessidades da viagem. Afinal, toda viagem começa com um sonho, não é mesmo?

Cada viagem traz consigo uma série de memórias que perduram por toda a vida. E, por meio dessas experiências compartilhadas, elas não apenas exploraram o mundo, mas também encontraram uma fonte de conexão e inspiração que transcende gerações.

Que essa nossa paixão pelas viagens continue a unir e inspirar outras famílias e pessoas em todo o mundo!

### MARIANA SALDANHA

É amante de viagens e bons vinhos. Formada em Travel Planner, é apaixonada por compartilhar experiências e *insights* sobre uma variedade de temas. Como CCO da Nortsul Viagens, Mari é especialista em roteiros de viagens exclusivos, que contam com experiências únicas e personalizadas para cada um de seus clientes. Como colunista desta revista, está comprometida em oferecer aos leitores uma visão única e inspiradora do mundo das viagens.



**@marisaldanhatravel | @nortsulviagens**

## MATERNIDADE E AUTOESTIMA

*Como pequenos cuidados podem mudar a vida de uma mãe (para melhor)*

Não há dúvidas de que a maternidade é mágica na vida de uma mulher, mas é preciso ressaltar que, na mesma proporção, ela é desafiadora. **Maternar requer paciência, dedicação, renúncias e, principalmente, um controle da saúde mental**, tão necessária para embarcar neste mar lindo e de ondas severas que envolve cuidar, criar e zelar pelos filhos.

Nessa perspectiva, sentir-se linda é essencial para o bem-estar, o que colabora diretamente para a autoestima de muitas mães, sobretudo as que estão vivendo o puerpério. A gravidez e o pós-parto provocam mudanças em todo o corpo, e isso pode afetar uma parte importante dele: a mente.

Exatamente por isso, ao receber uma paciente mãe, antes de fazer qualquer procedimento que ela almeje, procuro bater um papo agradável e acolhedor com ela. Para além de entender o que tem a incomodado no seu corpo e rosto, escuto sobre sua história, para que eu possa ajudá-la física e mentalmente. E a fusão dessas partes colabora para um resultado satisfatório para aquela mãe, tanto no resultado do procedimento como na elevação da autoestima – o que ajudará diretamente no controle de sua saúde mental.

Aqui na Clínica Benevie, os procedimentos mais procurados pelas mamães são: Botox, preenchimento labial e o nosso mais amado do momento, o bioestimulador de colágeno. Inclusive, muitas delas vêm, gostam e trazem suas mães, suas filhas, suas netas. E preciso confessar que **amo atender gerações de**



*Raquel Dias abraçada com a filha Patrícia; e esta, por sua vez, abraçada pelas filhas Rafaela e Gabriela – várias gerações de uma mesma família aqui, na Clínica Benevie*

**uma mesma família**, podendo perceber como um mesmo procedimento – feito com zelo e acolhimento personalizado para cada uma – pode tocá-las de formas diferentes, mas igualmente satisfatórias.

E se você, mãe, está triste com algo no seu corpo ou rosto, lembre-se: cuidar do seu filho é importante, mas você só o fará bem se também se permitir ser cuidada.

### RÔ AGUIAR

Biomédica, graduada há 13 anos pela Universidade Paulista. É pós-graduada em Análises Clínicas e Perfusão Cardíaca pela Unifesp e pela Escola de Perfusão Cardíaca em Liubliana-Eslovênia. Especialista em harmonização facial e peniana, é o nome à frente da Clínica Benevie.



📷 @roaguiar9 | @clinicabenevie



## MÃE DE PET E OS LAÇOS AFETIVOS



Quando um bebê humano nasce, o corpo da mãe libera ocitocina, o famoso hormônio do amor, da felicidade e do bem-estar, capaz de construir laços afetivos e uma conexão muito forte. Mas e quando o bebê não é necessariamente um humano, e sim um pet? Existe a mesma explosão de amor? Muita gente pode dizer que não, que existe muita diferença. Porém, quem teve a experiência de ter um pet tem convicção de que a relação que se estabelece é quase totalmente similar à de um filho humano.

O mundo mudou, e, graças a essa evolução, **mães de pets estão desenvolvendo vínculos amorosos com seus animais, cada vez mais parecidos com os laços afetivos dos humanos.** Os pets estão mudando a estrutura familiar, principalmente os cães e os gatinhos, que estão ganhando cada vez mais espaço dentro dos lares. Eles já pertencem à família. Já podem dormir na cama, usam roupinhas, vão à creche, passeiam... Os lugares se tornaram *pet friendly*. A maioria dos estabelecimentos já se organizam para ter um espaço pet, porque sabem que muitas famílias hoje são constituídas com a inclusão de um bichinho que é tido como um filho. E ele não pode ser deixado para trás.

As mães de pets passaram a exigir respeito e atendimento adequado para esses novos integrantes da família. Eles estão por toda parte, e é possível que o número de cães ultrapasse o de bebês humanos nesta nova realidade.

Mamães de pet não se sentem menos mãe do que as mães de gente. Elas até poderão brigar se você disser algo diferente disso. Elas são tão protetoras quanto as mães de crianças humanas. Elas também acompanham seus filhos quando vão às clínicas. Elas acompanham o banho deles no pet shop. Elas oferecem comida preparada pela nutróloga, e eles têm horário para comer frutas, fazer adestramento, fazer passeio. As mães de pets já até fizeram plano de saúde para o filho peludo, e hoje já existem médicos veterinários especializados nas áreas mais diversas. Puxa! Tanta coisa

mudou! Como podemos dizer que os sentimentos são diferentes?

Tanto mães de bebês humanos quanto mães de pets tiveram, um dia, sua primeira experiência com seus filhos. E em ambas as relações houve, sim, uma explosão de amor, provocada por um hormônio em comum, que promove sentimentos de amor nas mães de humanos e nas mães pets. **O mesmo hormônio que estimula a sociabilidade facilita a formação de laços de amizade e as conexões sentimentais.**

Também temos o reconhecimento da ciência, que já corroborou provando que os cães são seres sencientes; eles têm emoções e são dirigidos por elas. Daí nasceu esse superapego entre humanos e bichinhos, gerando até um acúmulo de ansiedade, o que, a propósito, não é nada bom para a saúde e o comportamento deles.

Por fim, é impossível não reconhecer o valor que a mãe de pet tem nesta nova sociedade. E aqui estamos nós, para lhes lembrar desse valor inestimável, capaz de acolher, cuidar, proteger e dar o melhor que podem, sem medir esforços nem sacrifícios. Mães são mães. Inexplicavelmente terão atitudes de mães. Um amor incomparável. Sem limites. Viva a mamãe de pet!

### LEONARDO MARTINS

É comportamentalista e educador de cães. Idealizador e CEO do Vivenda Pet Care, uma creche e hotel para cães em Belo Horizonte/MG, com vasta experiência técnica no manejo, adestramento e bem-estar de cães, também na gestão de *daycare* e pet hotel.



@vivendapetcare

## ÓCULOS RADIANTES, UM PRESENTE E TANTO

Nesta edição, saio da editoria *Mundo Óptico* para desembarcar direto aqui, na *Galeria*, neste **Especial Mês das Mães**. O motivo, claro, é ajudar você, filho, a presentear sua mãe com um acessório que todo mundo ama: óculos. Nesta curadoria, foram selecionados modelos de óculos solar de várias grifes e marcas, buscando **uma perfeita harmonização com as mulheres modernas** dos dias de hoje. Alguns modelos mais extravagantes, feitos a mão e com uma limitada produção, remetem a mulheres mais ousadas e exclusivas. Tem os modelos atemporais, que combinam com qualquer roupa e ocasião. O importante na escolha dos óculos solares, além dos cuidados com a saúde ocular, é a mulher se sentir confortavelmente bem com o modelo escolhido. Vale a pena conferir!







Ultra



Calvin Klein



Gustavo



Calvin Klein




Lacoste

## LUIZ GUSTAVO SOARES

Formado em Administração de Empresas pela PUC Minas e formado em Saúde Visual pela Fatec-MG. CEO da Ótica Multivisão, especialista em atendimento infantil e criador do projeto Visão e Educação.



 @otica\_multivisao



## CELEBRANDO O DIA DAS MÃES EM UM LABIRINTO TRIBUTÁRIO

*A saída é como um abraço materno, repleto de esperança*

O Dia das Mães está rapidamente se aproximando, trazendo consigo uma enxurrada de sentimentos calorosos e gratidão por aquelas que nos deram amor incondicional e apoio ao longo de nossas vidas. Enquanto nos preparamos para homenagear essas mulheres incríveis, é inevitável também refletir sobre a interseção entre essa celebração e o mundo – muitas vezes complicado – do mercado tributário.

Por um lado, o Dia das Mães é uma das datas mais lucrativas para o comércio, com vendas de presentes, flores e cartões que disparam em todo o mundo. No entanto, por trás dessa fachada de festividade, as complexidades do mercado tributário estão sempre presentes, influenciando o panorama comercial de maneiras sutis, mas significativas.

Empresas que vendem produtos relacionados ao Dia das Mães devem navegar por um labirinto de regulamentações tributárias. Impostos sobre vendas, impostos sobre valor agregado e outros encargos fiscais podem **impactar significativamente os preços finais dos produtos**, afetando tanto as empresas quanto os consumidores.

Além disso, para muitas mães que são empreendedoras ou trabalhadoras autônomas, o Dia das Mães pode representar não apenas uma celebração, mas também um momento para avaliar as implicações fiscais de suas atividades comerciais. Desde a contabilização de despesas até a compreensão das deduções

fiscais disponíveis, lidar com questões tributárias pode ser um desafio adicional para essas mulheres dedicadas.

Entretanto, mesmo diante desses desafios, há esperança e oportunidade. Com o acesso a recursos educacionais e orientação especializada, **as empresas podem se capacitar para enfrentar as complexidades do mercado tributário de maneira eficaz**. Da mesma forma, as mães empreendedoras podem aproveitar o conhecimento e as ferramentas disponíveis para otimizar sua situação fiscal e garantir o sucesso contínuo de seus negócios.

Portanto, enquanto nos preparamos para celebrar o Dia das Mães, é importante reconhecer não apenas o amor e a dedicação dessas mulheres extraordinárias, mas também a complexa interseção entre essa celebração e o mundo dos negócios e da tributação. Com isso, somos agraciados por passar nossas vidas profissionais em um ambiente repleto de mulheres fortes e dedicadas, que tornam nossas vidas, empresas, escolas e a sociedade mais harmoniosas.

Por fim, encontramos a esperança de fazer para elas dias melhores. Na saída desse labirinto, com certeza encontraremos um abraço materno e um suspiro de alívio dentro do mercado tributário.

### CRISTIANO BUENO

Cristiano Bueno é um empreendedor com mais de 35 anos de experiência profissional na área comercial. Ele é reconhecido como um dos principais nomes no setor de consultoria tributária, destacando-se como diretor comercial do Grupo WHS/Recupera-C, que tem o papel crucial de fazer com que os empresários paguem o menor imposto possível dentro da lei.



@cristianorecupera\_c | recupera-c.com.br



Até 2045 no Brasil, os casos de câncer  
podem aumentar em até 70%\*.

95%

de chances de cura do câncer de  
mama\*\*, com o diagnóstico precoce.

Manter seus exames de rotina é cuidar sem limites. E cuidar sem limites é Oncoclínicas.

100% de cuidado  
com você.

#CuidarSemLimites

Saiba  
mais



oncoCLÍNICAS  
Sua vida. Nossa vida.