

# Mães & Filhos

Edição 8 | Outubro de 2025

POR ANA TANUS

## A VIDA DENTRO DO CONDOMÍNIO

Como a **BILD** redefine a experiência de morar em família

### PRESENÇA QUE MARCA

Construindo memórias afetivas mesmo nos dias corridos

### ADULTIZAÇÃO INFANTIL

O preço de roubar a infância

### O PODER DAS NOTÍCIAS BOAS

Portal Mães & Filhos inspira e transforma famílias

# REFERÊNCIA EM MÓVEIS, ENXOVAL, MODA E CALÇADOS INFANTIS



A **Petit Ponpon** é uma loja conceito encantadora, especialista em oferecer o melhor para os pequenos! Com uma curadoria impecável, a **Petit Ponpon** traz produtos exclusivos e de marcas conceituadas para:

- **Enxoval de bebê:** Itens essenciais e charmosos para o início da jornada dos bebês.
- **Móveis e decoração:** Peças especiais para criar ambientes acolhedores e estilosos, para o quatinho do bebê e crianças até 12 anos.
- **Roupas Baby Kids:** Roupas encantadoras para crianças do zero ano aos oito anos, priorizando conforto, segurança e estilo.

Na **Petit Ponpon**, você encontra produtos selecionados com muito carinho, pensado nas necessidades dos pais e no bem-estar das crianças. É o destino perfeito para quem busca qualidade, exclusividade e um toque especial para os pequenos!

 @petitponpon  (14) 99663-1979 | (14) 99881-0337

 petitponpon@petitponpon.com.br  petitponpon.com.br

Rua Coronel José Brás, 175 | Marília-SP





## EDITORIAL

### Meus queridos leitores,

Chegamos à oitava edição da Revista Mães & Filhos – e este é um momento muito especial para mim. Ao longo dessas sete edições anteriores, construímos juntos um espaço de acolhimento, inspiração e conexão, sempre com o propósito de promover o bem-estar das famílias e fortalecer o desenvolvimento empresarial de mulheres.

Hoje, sinto que estamos iniciando uma nova fase. Esta edição marca um renascimento da revista, que agora ganha uma identidade gráfica totalmente renovada. O conteúdo que vocês já conhecem e amam permanece, mas chega em uma apresentação ainda mais leve, moderna e agradável, pensada para valorizar cada leitura e cada detalhe.

Essa transformação só foi possível graças à parceria com o Estúdio Patriani, liderado pelo publicitário e designer Adriano Patriani. O novo projeto gráfico deixou a revista mais clara, organizada e bonita, com matérias destacadas, leitura fluida e anúncios bem localizados, respeitando a experiência de cada leitor. Foi um trabalho feito com muito cuidado para que cada página transmitisse ainda mais a essência da Mães & Filhos.

Ver essa evolução me enche de alegria. É a prova de que, quando colocamos amor e dedicação em um projeto, ele cresce, se transforma e se fortalece.

Desejo que esta oitava edição inspire, emocione e motive você, assim como me inspira diariamente estar à frente desse sonho. Que cada página seja um convite para acreditar no poder da família, no empreendedorismo feminino e, acima de tudo, no cuidado com quem cuida.

Com carinho,  
**Ana Tanus**

Acesse o Portal  
Mães e Filhos



@anacarolinatanus

(14) 999740 0086

anatanusmkt@gmail.com

## ÍNDICE



p.20

# CAPA

**A vida dentro do condomínio**  
Como a **BILD** redefine a experiência de morar em família.



p.06

### o poder das notícias boas

Portal Mães & Filhos inspira e transforma famílias



p.14

### Presença que marca

Construindo memórias afetivas mesmo nos dias corridos



p.24

### Adultização Infantil

O preço de roubar a infância

p.08

### Crianças no comando por um dia

p.10

### Atendimento odontológico transformador

p.12

### High Concept: saúde, bem-estar e autoestima em um novo espaço

p.16

### Depressão pós-parto paterna

p.18

### Seu filho só quer bolacha e salgadinho?

p.22

### O que aprendemos com as crianças para Empreender com Propósito?

p.26

### Autoconhecimento: a virada que mudou minha história

p.28

### Amizade: laço que fortalece a vida

p.30

### Pai provedor: minha história de amor e presença

p.32

### Instituto Neurotherapy: ciência, cuidado e acolhimento em Marília

p.34

### Ler para os filhos, um presente que dura a vida toda

p.38

### Jardins do Ipê: a realização de seu sonho

**Mães & Filhos**  
POR ANA TANUS

## EXPEDIENTE

**Direção**  
Ana Tanus

**Projeto Gráfico**  
Estúdio Patriani (14) 98119 0833

**Capa e Diagramação**  
Adriano Patriani

**Fotos de Capa e Matéria Bild**  
Aline Britto (14) 99730 3728

**Revisão**  
Ana Tanus e Thais Sá

**Tiragem**  
1.000 exemplares

**Impressão**  
Gráfica Visão



# O poder das notícias boas: como o Portal Mães & Filhos inspira e transforma famílias

Criado por Ana Tanus, o Portal Mães & Filhos nasceu de um sonho simples e poderoso: oferecer um espaço digital que não apenas informa, mas inspira e transforma. O ponto de partida foi a revista impressa, que conquistou as famílias de Marília e região, até evoluir para o maior portal de notícias boas da nossa região, conectando histórias, ciência e propósito.

Em um cenário onde a mídia muitas vezes reforça o medo e a ansiedade, o Portal se destaca pelo diferencial de espalhar só notícias boas e conteúdos humanizados, que fortalecem famílias, inspiram empreendedores e dão voz a profissionais que acreditam no cuidado da próxima geração. Mais do que informação, o Portal tem uma missão clara: cuidar da próxima geração cuidando de quem cuida fortalecendo as famílias.

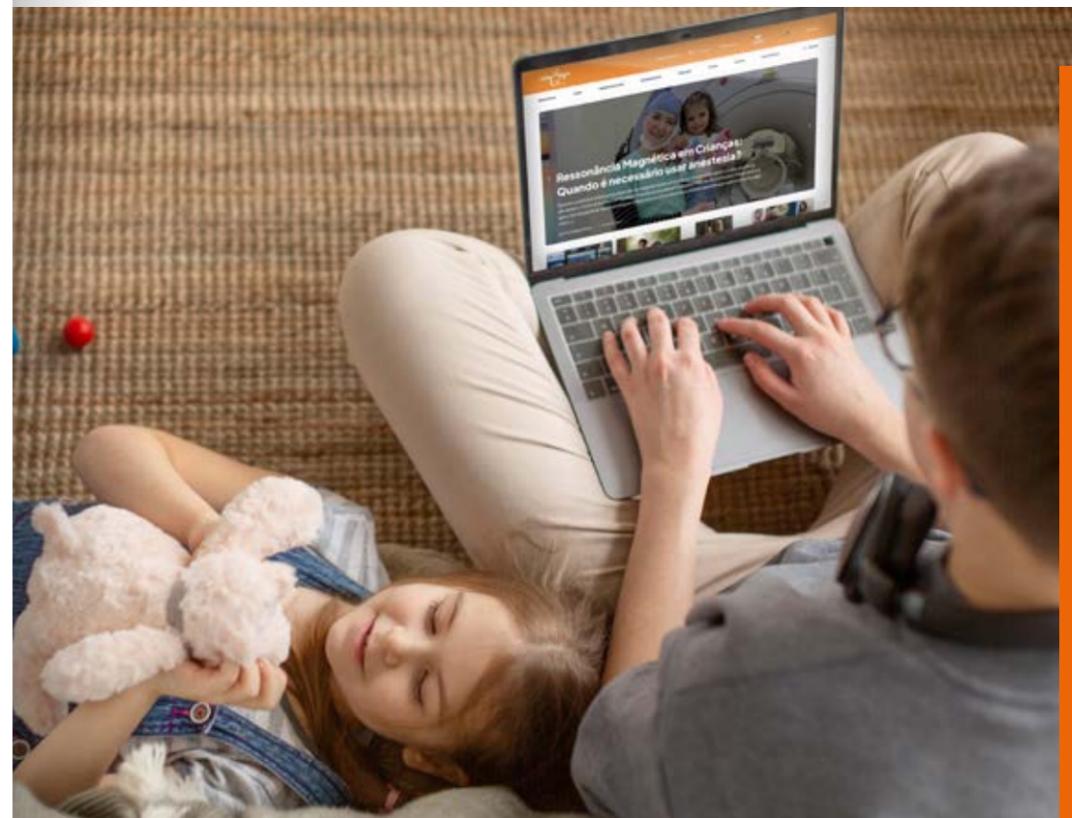
A neurociência comprova que o pensamento positivo fortalece conexões cerebrais ligadas ao bem-estar e amplia a resiliência. Já a PNL mostra que quando direcionamos nossa atenção para mensagens inspiradoras, treinamos nossa mente a reconhecer oportunidades e transformar comportamentos. É exatamente isso que o Portal promove: um ambiente digital que potencializa o lado bom da vida, em que cada leitura é um convite para pensar e agir com mais otimismo.

Com mais de 200 mil acessos em menos de dois anos, 10,2 mil seguidores no Instagram e 100 mil visualizações digitais, o Portal já inspira milhares de famílias em Marília e região e segue expandindo com o propósito de espalhar coisas boas para o mundo, impactando milhões de lares que acreditam no poder da transformação pelo cuidado e pelo conhecimento.

Para Ana Tanus, o Portal é mais que divulgação: é uma comunidade de cuidado e inspiração. Como ela afirma:

**“Grandes líderes fortalecem gerações.”**

Convidamos você a ler, compartilhar e somar conosco nessa missão que acredita que quem cuida também precisa ser cuidado.



Ana Tanus

- Empresária
- Escritora livro Best Seller
- Coordenadora de coletâneas Mentira de Mulheres.

 @anacarolinatanus

 anatanusmkt@gmail.com



portalmaesfilhos.com

# Crianças no comando por um dia

Quando os pequenos decidem a programação, os pais descobrem muito mais do que gostos e vontades: aprendem sobre autonomia, criatividade, afeto e limites.

## Um experimento divertido que revela muito

Deixar as crianças no comando por um dia pode parecer loucura para alguns pais. Mas, na prática, essa experiência é um convite para enxergar o mundo sob outra perspectiva.

Ao dar liberdade para que os filhos escolham desde o café da manhã até a última brincadeira antes de dormir, os pais não apenas se divertem: eles descobrem como seus filhos pensam, o que valorizam e até onde andam precisando de mais atenção e limites.

## O que os dados mostram

- Segundo uma pesquisa da Harvard Graduate School of Education (2023), **crianças que participam das decisões familiares têm 40% mais chances de desenvolver senso de responsabilidade** e maior autoconfiança.
- Um estudo da American Academy of Pediatrics indica que **atividades escolhidas pelas próprias crianças aumentam em 60% o engajamento emocional** e fortalecem vínculos com os pais.
- No Brasil, a pesquisa Pais e Filhos 2024 mostrou que **7 em cada 10 crianças gostariam de ter mais voz nas rotinas de casa**, principalmente em momentos de lazer e alimentação.

## O que acontece quando os pequenos decidem

Os relatos de pais que já testaram a ideia são curiosos e reveladores:

- **“Minha filha pediu sorvete no café da manhã. Eu deixei. Depois ela mesma falou que aquilo não era tão bom quanto parece. Foi uma lição que nenhum sermão daria.”** (Mãe de uma menina de 7 anos, Belo Horizonte)
- **“Meu filho quis passar a manhã inteira montando cabanas no quintal. Eu entrei na brincadeira. No fim, ele disse: Foi o melhor dia porque você brincou comigo de verdade. Aquilo me desmontou.”** (Pai de um menino de 6 anos, Recife)

- **“Deixamos nossos gêmeos escolherem o jantar: pizza caseira. Eles colocaram os ingredientes, inventaram combinações... Foi bagunça pura, mas também o jantar mais alegre em meses.”** (Mãe de gêmeos de 8 anos, São Paulo)

## O que os pais aprendem

1. Autonomia não é bagunça: quando guiadas, as escolhas infantis ensinam responsabilidade.

2. O simples ganha valor: muitas crianças pedem coisas como brincar no parque, cozinhar junto ou inventar histórias.

3. A conexão vem do tempo, não do gasto: raramente os pedidos envolvem compras caras, o que elas querem mesmo é presença.

## Como experimentar na prática

- Defina limites claros: explique que eles podem escolher dentro de opções seguras (alimentação, passeios, horários).
- Entregue o controle de verdade: não vale manipular a decisão. Se pedirem algo inusitado, vá junto dentro do razoável e negocie se preciso for com respeito ao dia da criança.
- Celebre o dia: registre com fotos, faça um “certificado de comandante” e mostre que a experiência foi especial.

Colocar as crianças no comando por um dia não é apenas uma brincadeira de Dia das Crianças. É um exercício poderoso de escuta e confiança.

No fim, o maior presente que podemos dar aos pequenos é a certeza de que suas vozes importam.

Gostaria de ter tido um dia assim, onde eu poderia me expressar com verdade e demonstrar o que gostava, minhas necessidades e até perceberem o que eu precisava aprender.

Como pedagoga de formação, sei que essa experiência é riquíssima. Faça com seus filhos, você também aprenderá e ganhará muito.



**Cris Conaluz**

Especialista Sistêmica e Vibracional.

@crisconaluz

@crisconaluz

(14) 99756 1214

crisconaluz.com.br



## Móveis Planejados para o seu apartamento!

Soluções inteligentes de armazenamento, que aliam praticidade no dia a dia e elevam a estética dos ambientes com um design funcional e personalizado.

Aponte a câmera e fale direto com nossa equipe



**dm**  
MÓVEIS PLANEJADOS



**Canto Alemão**

dmmoveisplanejados\_marilia

(14) 99817-4579



Av. Eugênio Coneglian, 650 - Marília / São Paulo



## Atendimento odontológico transformador

Um atendimento de qualidade vai muito além de tratar cáries; ele é essencial para reduzir o medo do dentista e promover uma experiência positiva desde cedo, além de agregar conhecimento, incentivar ao cuidado e sanar dúvidas da família. Cuidar da saúde bucal das crianças e da família é fundamental para garantir não apenas sorrisos bonitos, mas também a formação de hábitos saudáveis que perdurarão por toda a vida.

Quando as crianças são atendidas em um ambiente acolhedor e humanizado, elas aprendem a associar a visita ao dentista a momentos de cuidado e carinho. Isso é crucial para que desenvolvam uma relação saudável com a odontologia, evitando traumas que podem levar a problemas futuros. Um atendimento que prioriza a empatia e a comunicação clara ajuda a construir a confiança necessária para que os pequenos se sintam seguros durante os procedimentos.

Além disso, é uma oportunidade valiosa para educar as famílias sobre a importância da prevenção. Ao envolver os pais no processo, podemos juntos construir estratégias e estabelecer hábitos saudáveis. A prevenção é sempre mais eficaz e menos dolorosa do que o tratamento, e é nosso papel orientar as famílias nesse caminho.

Portanto, ao escolher um profissional que valoriza um atendimento transformador, você não está apenas garantindo cuidados dentários para seu filho e sua família, mas também investindo em um futuro mais saudável e feliz.

**Venha descobrir como podemos, juntos, transformar a experiência do dentista em algo positivo e enriquecedor para toda a sua família!**

**Faça parte dessa mudança!**

**AL** DRA. ANA LAURA ESTEVES  
ODONTOLÓGIA

**Dra Ana Laura Esteves**  
CROSP 90906

Clínica Geral  
Odontopediatria  
Ortodontia  
Alinhadores  
Odontologia Humanizada

@dra.analauraestevess

(14) 99789 7730

draanalauraestevess@gmail.com

Mais Informações  
Escaneie o QR Code



ATELIÊ  
*May Felicio*  
DOCES FINOS

Especialista em doces finos, exclusivos e autorais, nosso ateliê transforma celebrações em experiências inesquecíveis. Com excelência na criação de doces sofisticados, unimos sabor, estética e originalidade para atender com perfeição às mais exigentes festas e eventos, em especial as festas infantis.

Sob o comando de Mayra Felicio, profissional com grande experiência e especializações, cada detalhe é pensado para refletir elegância e qualidade. Do primeiro atendimento à entrega final, oferecemos um serviço personalizado e impecável, à altura de celebrações que merecem o melhor.

@mayfeliciodoces (14) 99131 3696



REVENDA AS MARCAS AMADAS PELOS BRASILEIROS.



CADASTRE-SE JÁ.



Revendedores  
**GrupoBoticário**

**JUNTOS,**  
NOSSA BELEZA  
É **MULTI**

OBOTICÁRIO

Quem Disse,  
Berenice?

O.U.I.

EUDORA

Imagens meramente ilustrativas.



## High Concept: saúde, bem-estar e autoestima em um novo espaço

A High Concept – Endocrinologia e Estética Avançada está de casa nova! Agora em um espaço ainda mais amplo, moderno e acolhedor, nossa clínica está preparada para proporcionar uma experiência completa, unindo sofisticação, cuidado, tecnologia e resultados reais.

Mais do que um novo endereço, a mudança representa a evolução de um propósito: oferecer excelência em saúde, emagrecimento, estética e bem-estar com um olhar humano e individualizado.

### Um Compromisso com Você

Nossa missão sempre foi clara: transformar vidas com ética, ciência e sensibilidade. Com uma equipe altamente qualificada e estrutura inovadora, nos consolidamos como referência em emagrecimento saudável, tratamento de lipedema, estética facial e corporal e cuidados pós-operatórios em Marília e região.

Acreditamos que cuidar do corpo é também cuidar da mente e da autoestima. Por isso, nossos tratamentos são pensados para promover bem-estar, autoconfiança e qualidade de vida duradoura.

### O que a High Concept oferece?

Conheça os principais programas e tratamentos disponíveis em nossa nova unidade:

### Programa “Viver Mais Leve”

Voltado para quem busca emagrecimento com saúde e mudança real de estilo de vida. O programa conta com acompanhamento médico, suporte do Med Coach e prescrição personalizada de medicamentos, tudo com foco no equilíbrio e nos resultados sustentáveis.

### Lipedema 4D

Tratamento completo para lipedema com abordagem multidisciplinar: consultas médicas, drenagem linfática manual, sessões de ultracavitação e plataforma vibratória para alívio dos sintomas e melhora estética.

### Tecnologia de ponta para flacidez

Tratamentos modernos para rejuvenescimento facial e corporal, incluindo radiofrequência, microagulhamento com Morpheus 8 e ultrassom microfocado com Ultraformer – indicados para combate à flacidez e estímulo de colágeno.

### Criolipólise

Procedimento eficaz para redução de gordura localizada resistente, mesmo após emagrecimento, com segurança e resultados comprovados.

### Supramáximus

Aparelho de contração por campo magnético, ideal para tonificação muscular e melhora da flacidez. Tecnologia de referência no mercado internacional, agora disponível em nossa clínica.

### Concept Day Care

Espaço exclusivo para atendimento de pós-operatório com todo conforto e segurança. Contamos com enfermeira, suporte especializado, trocas de curativos, banhos e cuidados personalizados logo após cirurgias.

### Tratamentos para estrias e celulite

Utilizamos técnicas como carboxiterapia, laser e ultrassom, com foco em melhorar o aspecto da pele e devolver a autoconfiança.



### Por que escolher a High Concept?

- Equipe multiprofissional altamente capacitada
- Ambiente moderno, acolhedor e seguro
- Abordagem personalizada e humanizada
- Estrutura completa e tecnologias atualizadas
- Compromisso com resultados reais e duradouros

**High Concept – Endocrinologia e Estética Avançada**

### Outros atendimentos

Também oferecemos podologia especializada, fisioterapia pós-parto e uma gama de tratamentos complementares voltados para saúde integral e estética avançada.

**Lu Gonçalves e Dr. Paulo Gustavo Ribeiro**

Médico Endocrinologista e Metabologista  
CRM: 127088  
RQE: 71168

**HIGH CONCEPT Marília**

Referência em emagrecimento, lipedema, estética corporal e facial em Marília e região

@highconcept\_marilia

(14) 99197 8835

Rua Monteiro Lobato, 181, Jardim São Geraldo, Marília - SP



## Beleza, cuidado e bem-estar em um só lugar

No nosso salão, cada cliente é recebido com atenção especial e um atendimento pensado para realçar sua beleza e proporcionar momentos de relaxamento.

Oferecemos serviços completos para cuidar de você da cabeça aos pés: mãos e pés impecáveis, cabelo (penteados, escovas, retoque de raiz e muito mais), maquiagem para todas as ocasiões, lash lifting e brow lamination para realçar seu olhar, além de massagens e depilação para seu conforto e bem-estar.

Aqui, cada detalhe é pensado para que você se sinta única, confiante e radiante.

INSTAGRAM



WHATSAPP



@lumile\_estetica

(14) 99893 8118



**Lumi Le**  
Sobrancelhas & Estética



## Presença que marca

### Como construir memórias afetivas mesmo nos dias corridos

Atualmente, vivemos em uma rotina acelerada, com mil tarefas, compromissos, cobranças... E, no meio disso tudo, surge uma dúvida que assombra muitos pais e mães: “Será que estou passando tempo suficiente com meu filho?”. Eu sou a Ana Beatriz Martins de Arruda sou psicóloga infantil (CRP: 06/204260), atendo crianças de 4 a 14 anos em Marília-SP e pais do mundo todo para o processo de orientação parental e familiar, e o que mais percebo nos pais dos meus pacientes é essa preocupação em criar memórias afetivas com as crianças mesmo em meio a rotina corrida que possuem. Dentro desse cenário, o que mais digo para os pais é que o importante, ao falarmos da criança de memórias, não é a quantidade de tempo que passamos com as crianças, mas sim a qualidade da presença que estamos oferecendo a elas nos momentos que estamos juntos. Portanto, é possível, sim, construir memórias afetivas inesquecíveis mesmo em dias corridos, e é sobre isso que quero te falar aqui.

Quando estamos falando sobre a criação de memórias afetivas com as crianças, estamos também falando sobre a criação de vínculos emocionais com elas. Do ponto de vista da Terapia Cognitivo-Comportamental, sabemos que os vínculos emocionais se formam a partir de experiências significativas e repetidas. Mas, quando falamos disso, é importante a gente se lembrar que tais experiências não precisam ser longas ou grandiosas, elas precisam ser genuínas, seguras e emocionalmente disponíveis. Tá, mas como

podemos fazer isso vocês devem estar pensando? Vem comigo que eu te conto.

**A neurociência comprova que o cérebro da criança registra com mais força os momentos de conexão verdadeira: um olhar atento, uma escuta real, um abraço sincero, uma brincadeira de 10 minutos com foco total na criança, onde você de fato entre no universo dela, se permitindo se conectar de fato com sua criança. É nesses momentos que se constroem as crenças positivas que vão acompanhá-la pela vida, como: “Sou importante.”, “Sou visto.” e “Sou digno de afeto.”**

Com isso, podemos perceber que as crianças não precisam de pais perfeitos, nem de agendas cheias de atividades especiais, mas sim de presença verdadeira e inteira, mesmo que por poucos minutos. Parece mais fácil falar do que fazer né? Mas vem comigo que vou te dar algumas dicas simples que podem te ajudar a transformar a qualidade do tempo que possui com as crianças em meio a rotina do dia a dia. Algumas mudanças simples que podemos realizar são: guardar o celular e olhar nos olhos durante o jantar, inventar uma história juntos antes de dormir, fazer uma “pausa do carinho” de 5 minutos no meio da rotina, escutar com atenção quando a criança con-

ta sobre o desenho ou o que viveu na escola, e criar pequenos rituais afetivos (como um “abraço especial” antes de sair de casa). Além disso, uma dica que sempre dou para os pais é a de, durante o percurso de carro da casa para escola ou da escola para a casa, ao invés de irem ouvindo uma música, aproveitarem o momento para se conectarem de fato, seja conversando e contando sobre o dia, seja jogando jogos de adivinhação ou de observação pelo caminho. Ah, cabe enfatizar aqui que você com certeza pensou: “tá bia, eu pergunto sobre como foi na escola pro meu filho e ele diz só um legal, normal ou ok, aí eu faço o que?”, se você pensou isso ou costuma receber essas respostas, algo que você pode fazer é começar a contar do seu dia com detalhes e ir perguntando a criança sobre as coisas, quando eles veem que os pais também compartilham sobre o seu dia, se sentem encorajados a fazer o mesmo pois percebem que este é um ambiente seguro para todos.

Uma última dica que poderia dar para vocês seria a estratégia que chamo de agenda do amor, você irá escolher um momento do dia (pode ser de 5 a 10 minutos) para fazer algo especial com seu filho, com total presença, para isso você escolherá junto com seu filho um nome pra esse momento (ex: “nosso momento mágico”, “tempo do carinho”, “missão mamãe & filhote”) – e trate esse tempo como valioso e sagrado, mesmo que seja breve. Então todo domingo, vocês irão juntos anotar em suas agendas quando ocorrerá o momento de vocês e o que farão nesse momento, seja tomar um café, brincar ou ter uma conversa. É legal e importante tratar esse momento com a mesma importância e o mesmo rigor que a gente dá a uma reunião do trabalho, com isso a criança passa a se sentir importante e percebe que, independentemente da correria, existe ali um porto seguro emocional.

Logo, perceberemos que nem sempre podemos diminuir o ritmo da vida, mas sempre podemos escolher a qualidade da nossa presença. Lembre-se, ser pai ou mãe presente não é estar o tempo todo disponível, mas estar por inteiro, mesmo que por pouco tempo. Cabe destacar, que as memórias mais afetivas que uma criança carrega quase nunca envolvem brincadeiras caras ou viagens incríveis, mas sim aquelas cenas simples e marcantes, como o colo depois de um dia difícil, a risada espontânea numa brincadeira boba ou a certeza de que tem alguém ali, de verdade, por ela.

Lembrem-se que pequenas mudanças no dia a dia podem fazer uma grande diferença na forma como nos relacionamos com nossos filhos.



**Caso tenha se identificado com esse texto e queira entender um pouquinho melhor sobre como melhorar a forma que aproveita o pouco tempo com os seus filhos, transformando o vínculo que possui com ele ou conversar sobre algo que te tocou no texto, entre em contato comigo por meio do QRCode abaixo para conversarmos mais sobre.**



**ANA BEATRIZ ARRUDA**

Psicóloga Infantil  
CRP:06/204260

Ajudo pais a se relacionarem melhor com seus filhos e crianças a lidarem melhor com suas emoções.



@PSI\_ANAARRUDA



## Depressão pós-parto paterna

A Depressão Perinatal não atinge somente mulheres, mas também os homens, revelando que a paternidade, assim como a maternidade, pode ser atravessada por desafios emocionais intensos. Estudos recentes têm demonstrado que os homens também podem apresentar sintomas depressivos após a chegada de um filho, condição conhecida como depressão pós-parto paterna (DPPP). Esse quadro ainda é pouco reconhecido socialmente, mas impacta diretamente a saúde mental do homem trazendo vários prejuízos a saúde mental e física, porém os sintomas da depressão no pai tendem a ficar camuflado dificultando o reconhecimento do transtorno.

A chegada de um filho pode provocar uma desorganização psíquica no homem. Esse mal-estar está relacionado às dificuldades em lidar com as próprias emoções, aos medos, às novas responsabilidades, às dúvidas sobre a paternidade, ao papel do pai na vida da criança, aos conflitos com a própria figura paterna e às exigências do papel de provedor da família, rearranjo identitário, conflitos com o papel do homem na sociedade, medo de falhar, preocupações financeiras, vários lutos da vida anterior ao filho a serem elaborados, entre outros fatores. Embora essa desorganização seja considerada um processo natural, é importante observá-las, pois em alguns casos pode evoluir para um quadro patológico, levando o homem ao adoecimento ou ao desenvolvimento de um quadro depressivo.

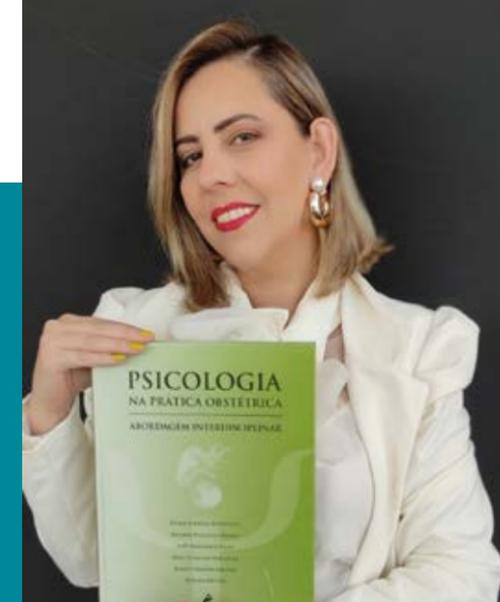
Outro aspecto que pode propiciar o adoecimento psíquico ao homem em sua paternidade é a Síndrome de Couvade, um contexto mais contemporâneo que nada mais é do que o fenômeno na qual o pai manifesta sintomas físicos e emocionais similares ao da gravidez e ao puerpério da mulher: como náuseas, mudanças de apetite, ganho de peso, fadiga, depressão, ansiedade, alterações hormonais, inquietação, sentimento de inutilidade, diminuição da capacidade cognitiva, entre outros, são sintomas psicossomáticos e dissociativos. Esses sintomas podem se manifestar de formas muito diferentes em cada homem, já que a vivência é subjetiva e particular. Assim como acontece com as mulheres, cada pai interpreta e sente esse momento à sua maneira. A intensidade e o impacto das manifestações emocionais dependem diretamente do vínculo que o homem estabelece com a gestação, de como ele se prepara para o papel paterno e da forma como encara a chegada do filho.

A invisibilidade do adoecimento psíquico no pai vem sendo estudado com mais frequência nos últimos anos, pois os transtornos psiquiátricos no pai vêm crescendo significativamente, sua prevalência no Brasil variam entre 11,93 e 25,4% e conseqüentemente isto impactam diretamente na saúde física e emocional da mãe e do bebê, pois o pai é o apoio e suporte para ambos no puerpério, nos dias atuais o pai tornou-se a maior rede de apoio da mulher, principalmente no período da pandemia onde o isolamento social impediu que as puérperas tivessem uma rede de apoio.

Existem fatores de risco que podem propiciar o surgimento da depressão pós-parto paterna, sendo eles fatores ambientais, biológicos ou situacionais, principalmente se a mulher também apresenta os sintomas depressivos, a saúde mental materna afeta diretamente na saúde mental do pai, ocorrendo então uma Dupla Depressão Parental, as duas acontecendo simultaneamente, discurrendo então maior desorganização de toda a família trazendo dificuldade entre o casal de se reorganizarem novamente, esses prejuízos vão reverberar diretamente na saúde do filho, um dos maiores prejuízos é na vinculação da tríade mãe/pai/bebe.

Espero que este texto tenha despertado em vocês, leitores, o interesse pela saúde mental perinatal do casal. Ter um filho é uma das maiores realizações do ser humano, mas a transição para a parentalidade pode ser complexa e até dolorosa. Por isso, merece atenção especial da sociedade como um todo e, principalmente, dos profissionais de saúde.

Caso surja algum desconforto físico ou emocional nesse período, é fundamental procurar um profissional de saúde. Atualmente, tanto nas redes públicas quanto privadas, já existe o pré-natal do homem. Assim como a mulher conta com acompanhamento durante toda a gestação, o pai também pode ter esse cuidado. Além do pré-natal ginecológico, há ainda o pré-natal psicológico, no qual a psicóloga obstétrica acompanha a gestação, o parto e o pós-parto do casal, preparando-os para a parentalidade de forma consciente e promovendo saúde mental para toda a família.



### FLÁVIA MATTA

PSICÓLOGA OBSTÉTRICA  
Acompanhamento na gestação,  
assistência psicológica ao parto e  
pós-parto e educadora pré-natal.

Atendimento on-line e presencial

 @flavia.psiobstetrica

 (14) 99640 4245

 flaviapsicologaobstetrica.com.br

# CROSS BBQ

MUITO MAIS QUE CHURRASCO

**Festas, aniversários,  
formaturas, casamentos.**

**SOLICITE SEU ORÇAMENTO**



@CROSSBBQ



## Seu filho só quer bolacha e salgadinho?

### Veja como trocar sem briga

#### Quando a praticidade pesa no prato

Quem nunca cedeu a um pacotinho de biscoito ou a um salgadinho colorido na pressa do dia a dia? A correria, o cansaço e até o apelo das embalagens fazem com que os ultraprocessados acabem entrando na rotina da família. E não é falta de amor ou de cuidado: é a vida real. O problema é que, quando eles viram regra, podem trazer prejuízos à saúde das crianças, aumentando o risco de excesso de peso, anemia e até dificuldades de concentração.

- **Troque a bolacha recheada por fruta com aveia ou granola: a criança continua tendo um lanche docinho, mas com fibras e energia de verdade.**
- **Salgadinho crocante? Que tal pipoca feita em casa? Dá para estourar no fogão, com pouco óleo e uma pitadinha de tempero natural.**
- **Suco de caixinha x suco natural ou água saborizada: frutas batidas com água ou fatias de laranja dentro da garrafinha deixam tudo mais divertido.**
- **Logurte colorido de mercado? Experimente o natural com pedacinhos de fruta fresca. Além de mais saudável, a criança pode participar, escolhendo a fruta do dia.**

### Transforme em momento de família

Envolver as crianças no preparo é meio caminho andado: descascar a banana, mexer a massa de um bolo simples, escolher o milho da pipoca. Quando elas participam, sentem orgulho e curiosidade em experimentar.

### Vale lembrar

Não existe família perfeita, existe família possível. O importante não é nunca mais oferecer um ultraprocessado, mas sim garantir que eles não ocupem o espaço da comida de verdade. Pense em equilíbrio e em caminhos que façam sentido para a sua rotina.



### Para fechar

Cada troca saudável é um presente para a saúde do seu filho hoje — e um investimento no futuro. Não precisa ser radical nem viver de receitas elaboradas. Basta um passo de cada vez. Porque quando a mesa vira espaço de cuidado, a alimentação deixa de ser peso e vira afeto.

### NUTRI • URSULA GIROTO

Úrsula Giroto Marinho Spínola é nutricionista graduada desde 2008, com especialização em Nutrição Pediátrica e em Administração de Serviços de Alimentação. Mestre em Saúde com foco em reabilitação, atua na área clínica com assistência nutricional na infância e adolescência, além de trabalhar com alimentação escolar.

Mãe do Jorge e do Theodoro, une experiência técnica e sensibilidade materna no cuidado com a saúde e a alimentação das crianças.

@nutriursulagiroto

(14) 99855 1833



## A Nova Era da Harmonização Glútea chega a Marília com a Dra. Fernanda Fachini.

A harmonização glútea é um procedimento estético que visa melhorar a forma e o volume dos glúteos, proporcionando uma silhueta mais equilibrada e atraente. Em Marília, SP, a Dra. Fernanda Fachini é uma das principais especialistas nessa área, oferecendo resultados personalizados e naturais.

### Benefícios do Procedimento

- Resultados Naturais: A harmonização glútea proporciona resultados que respeitam a anatomia do paciente.
- Recuperação Rápida: O procedimento é minimamente invasivo, permitindo que os pacientes retomem suas atividades normais em pouco tempo.
- Personalização: Cada procedimento é adaptado às necessidades e expectativas do paciente.

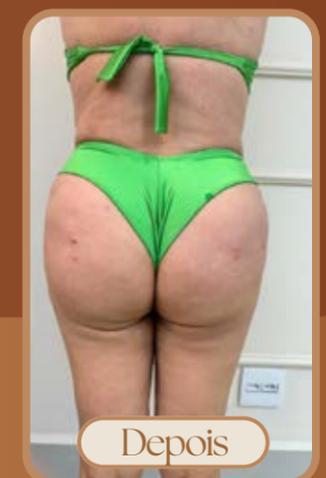
### A Dra. Fernanda Fachini

Com vasta experiência em procedimentos estéticos, a Dra. Fernanda Fachini, farmacêutica estética, especialista em harmonização glútea traz uma abordagem personalizada e compromisso com a segurança e satisfação dos pacientes a tornam uma referência na área.

Marque uma consulta e descubra como a harmonização glútea pode transformar sua autoestima!



Antes



Depois

Rua 21 de abril, 310.  
Maria Izabel. Marília/SP  
Telefone (14) 981126069

f i fernandafachinioficial

# A vida dentro do condomínio

como a BILD redefine a experiência de morar em família

Na foto: Natan ve Noah

Nos últimos anos, a busca por qualidade de vida e bem-estar tem direcionado a demanda por moradias que combinam segurança, conforto e praticidade. A oferta de opções de lazer dentro do próprio condomínio transforma a experiência de morar. Condomínios-clubes, ou home resorts, como também são chamados, reúnem diversos itens de lazer e infraestrutura como piscinas, academias, espaços gourmet, sala de jogos, coworkings e áreas para pets, permitindo que atividades de entretenimento, esporte e convívio social ocorram sem necessidade de deslocamento. Esse modelo não apenas otimiza o tempo dos moradores, mas fortalece laços familiares e comunitários, promovendo bem-estar e segurança em um único endereço.

Em Marília, a demanda por condomínios que oferecem esse tipo de lazer completo tem crescido nos últimos anos, refletindo uma mudança no perfil de quem busca moradia. Famílias e profissionais valorizam empreendimentos que reúnem segurança, conforto e conveniência, permitindo que atividades de lazer e bem-estar sejam realizadas dentro do próprio condomínio.

Esse modelo, antes restrito a grandes centros urbanos, vem se consolidando como tendência em diversas cidades do interior paulista. A Bild Desenvolvimento Imobiliário foi uma das primeiras construtoras a apostar nesse conceito, lançando empreendimentos que reúnem áreas de lazer completas, serviços que facilitam a rotina das famílias e soluções sustentáveis - agora também presentes em Marília.

## Mais tempo em família, menos deslocamentos

Na cidade, a tendência ganhou força com a chegada da construtora. Em fevereiro deste ano, a Bild entregou o Saví, seu primeiro projeto em Marília, localizado na Avenida Sampaio Vidal. O condomínio integra a revitalização de uma das regiões centrais e oferece apartamentos de mais de 100m<sup>2</sup>, com até três suítes. “O Saví não apenas atende às necessidades habitacionais, mas proporciona experiências que valorizam o tempo em família e incentivam o convívio social, sem abrir mão da sustentabilidade e da segurança”, afirma Brian Pieroni, sócio diretor da Bild em Marília. “Ao concentrar diferentes serviços e atividades no mesmo endereço, o condomínio permite que os moradores aproveitem melhor seu tempo, fortalecendo vínculos familiares e comunitários”, complementa Bruno Gabas, gerente comercial da Bild.

Na foto: Manoela e o filho Noah



Na foto: Brian e o filho Natan



## Eficiência que começa na obra

A construção de empreendimentos com práticas sustentáveis é outro diferencial da Bild. Em todas as obras, são implementados sistemas de captação de água da chuva, reaproveitamento de recursos nos canteiros de obra e gestão de resíduos com foco na reciclagem. “A sustentabilidade está presente desde a escolha de materiais até as tecnologias aplicadas, garantindo menor impacto ambiental e melhor qualidade de vida para os moradores”, afirma Renato Magnoler Dias, gerente geral de obras.

## Consolidação na cidade

Marília foi a 9ª cidade paulista a receber investimentos da Bild - que hoje tem 18 anos de histórias, está presente em mais de 15 cidades dos estados de São Paulo, Minas Gerais e Paraná, com mais de 100 empreendimentos lançados.

A regional de Marília foi aberta em 2021, como parte da estratégia da construtora de atuar em cidades com forte potencial econômico. “Escolhemos trazer a Bild para Marília em função da força do empreendedorismo e do potencial econômico que abriga. É uma cidade com muita energia”, mostra Brian Pieroni.

**Com empreendimentos que reúnem lazer, serviços e sustentabilidade, a Bild transforma o jeito de morar em Marília, priorizando tempo em família e qualidade de vida**



Na foto: Bruno Gabas (Gerente Regional), Brian Pieroni (Sócio Regional) e Renato Magnoler Dias (Coordenador Geral de Obras).

Segundo Pieroni, a presença da Bild em Marília vai além da construção de empreendimentos. “Em todas as cidades que atuamos, buscamos fomentar o comércio local, gerar empregos e contribuir para o desenvolvimento urbano, com projetos sociais e parcerias. Nosso diferencial é atuar de forma focada em pessoas - clientes, parceiros e colaboradores - construindo relações baseadas em confiança e transparência”, destaca.

A consolidação da construtora em Marília é resultado da atuação coordenada da equipe local, com Brian Pieroni à frente do negócio, Bruno Gabas liderando as estratégias comerciais e Renato Magnoler Dias cuidando da engenharia das obras. A construtora conta com três empreendimentos na cidade, Saví, já entregue, Villá Home Resort & Spa, com obras avançadas, e o lançamento Evolve, no Parque das Esmeraldas II.

# BILD

Desenvolvimento Imobiliário

@bildmarilia

@bildmarilia

(14) 99890 5411

bild.com.br



Bruno Gabas, Brian Pieroni e Renato Magnoler Dias



## O que aprendemos com as crianças para empreender com propósito?

Quem é mãe sabe: basta olhar nos olhos de uma criança por alguns minutos para se encantar com a pureza que ela revela. Uma curiosidade sincera, sem filtros ou reservas. A coragem de errar, levantar e tentar novamente. A alegria sincera de compartilhar e a vibração vibrando em cada gesto. No correr da vida adulta, onde o relógio parece ditar as regras, frequentemente esquecemos essas lições tão simples – mas é exatamente nelas que residem a verdadeira essência do propósito, seja para a vida, seja para os negócios.

Assim como orientamos nossos filhos a dividir brinquedos e a brincar juntos, também podemos aprender a dividir experiências, a cooperar e a crescer coletivamente no mundo empreendedor. Foi desse olhar da importância de se conectar com propósito, cooperativismo e coletividade que nasceu a Rodada de Negócios com Propósito, um espaço onde empresários se reúnem não apenas para falar de vendas, mas para construir pontes de confiança, de aprendizado e de apoio mútuo.

Cada encontro pulsa com a energia dos momentos mágicos da infância: o brilho no olhar ao descobrir algo novo, o entusiasmo contagiante ao celebrar uma conquista, o conforto de saber que não se está sozinho. O bloco de anotações de cada participante, com rabiscos apressados, me lembra aqueles dese-

nhos cheios de vida que meus filhos colam na geladeira: simples, mas carregados de significado. Ali, no rascunho das ideias, estão as sementes de grandes projetos prontos para florescer.

O que realmente faz diferença, no entanto, não são apenas os negócios fechados, mas o clima que se cria ao redor da mesa. É a sororidade empresarial, quando empreendedores apoiam uns aos outros sem medir esforços. É a sinergia empresarial, quando a energia do grupo multiplica resultados. E é o tão esperado match empresarial, quando uma conexão sincera se transforma em parceria, oportunidade e novos negócios.

**“Na Rodada de Negócios com Propósito, vivemos a sororidade empresarial, celebramos a sinergia empresarial e criamos matches que transformam sonhos em resultados.”**

O empreendedorismo, quando visto por esse prisma, se aproxima muito da maternidade: ambos exigem paciência, cuidado, dedicação diária e a capacidade de acreditar no futuro mesmo diante dos desafios. Assim como uma mãe ensina o filho a conviver e partilhar, na Rodada de Negócios aprendemos que, independente do tamanho ou situação da empre-

sa, todos estão no mesmo nível e com as mesmas oportunidades de se conectar, criar vínculos e trilhar caminhos maiores.

E no final, o que permanece não é apenas o pitch bem feito ou o cartão de visita entregue. O que fica é a sensação de pertencimento, o acolhimento, a inspiração de saber que é possível caminhar junto. É a certeza de que empreender não precisa ser solitário – pode ser um ato de cooperação, de confiança e de amor ao que se faz.

As crianças nos lembram que crescer pode ser leve, criativo e divertido. E é exatamente isso que buscamos viver em cada rodada: transformar negócios em encontros de alma, competitividade em cooperação e metas em legados. Porque empreender, no fundo, é isso: cuidar de pessoas, cultivar relações e deixar uma marca que faça sentido.

E talvez essa seja a maior lição que as crianças nos oferecem: brincar e aprender andam de mãos dadas. Empreender com propósito é, de alguma forma, reencontrar esse olhar livre da infância – acreditar que o futuro pode ser diferente quando caminhamos de mãos dadas.

**Se você também acredita que empreender é sobre pessoas e conexões de verdade, eu, Cris Silva, te convido a conhecer de perto a Rodada de Negócios – Network com Propósito, que acontece mensalmente. Uma experiência única, onde cada encontro é desenhado para gerar conexões, parcerias e futuros negócios.**

**CRIS SILVA**

Psicóloga, CEO da DUCRIS e idealizadora da Rodada de Negócios com Propósito.

@empoderaaicris  

empoderaaicris@gmail.com 

(14) 99774 5823 



Compre pelo  
**WhatsApp** ✓  
e tenha **benefícios exclusivos!**



WHATSAPP OFICIAL 

 0800 744 0010

O BOTICÁRIO





# Adultização infantil

## O preço de roubar a infância

Nos últimos anos, a inclusão avançou, e com razão. Mas um fenômeno silencioso preocupa: a adultização infantil. Pais que esperam maturidade precoce, sobrecarregam com responsabilidades e ignoram as emoções dos filhos criam um dano irreparável para a humanidade: adultos que nunca puderam ser crianças.

Será que, enquanto cuidamos das necessidades das crianças atípicas, não estamos silenciosamente roubando a infância das crianças típicas?

Enquanto as mídias gastam espaço com dancinhas e letras de músicas indecentes, esquecemos de falar sobre algo grave: a adultização que muitos pais impõem aos filhos. Ao esperar maturidade precoce, sobrecarregar com responsabilidades e ignorar o universo emocional da criança, estamos criando adultos que nunca puderam ser crianças.

Na tentativa de oferecer “o melhor”, muitos lotam a rotina com natação, balé, artes marciais, idiomas, música, reforço escolar... Atividades valiosas, mas que, em excesso, substituem o insubstituível: tempo de qualidade entre pais e filhos. O brincar livre, as conversas espontâneas e até o tédio saudável dão lugar a uma vida cronometrada.

O cérebro infantil precisa de espaço para amadurecer, processar experiências e criar conexões emocionais seguras. Rotinas exaustivas e cobranças antecipadas mantêm a mente em alerta, gerando ansiedade, dificuldade de foco e insegurança.



## Exemplos de adultização:

- Crianças que cuidam dos irmãos como se fossem mães.
- Ser cobradas para "ter juízo" e "não dar trabalho" o tempo todo.
- Ficar expostas a discussões e problemas adultos.
- Trocar o brincar livre por uma rotina intensa de estudos, compromissos e responsabilidades.

No INSCE Instituto do Cérebro, utilizamos tecnologia de ponta como Neuromodulação e Terapia com Óculos Virtual, para reequilibrar emoções e ajudar famílias a resgatar o direito de seus filhos serem crianças. Uma infância saudável não é luxo, é alicerce. Ainda há tempo de devolver leveza e segurança emocional, antes que a pressa roube o que não pode ser devolvido.

**Porque infância não se repete.**



## ROSÂNGELA BELINI

Psicanalista, pós graduada em Neuropsicologia, Saúde Mental Psicossocial e Neuromodulação-Neurofeedback, Estimulação Transcraniana por corrente contínua (TDCS) e Estimulação Elétrica Transcutânea do Nervo Vago (TEENS), Palestrante e Escritora.



 @rosangelabelini

 @rosangelabelini

 (14) 99758 6048

 rrbelini@gmail.com

 rosangelabelini.com.br



## Autoconhecimento: a virada que mudou minha história

A jornada da transformação que começa de dentro para fora.



Houve uma fase da minha vida em que eu acreditava que conquistar minha melhor versão física era apenas questão de disciplina. Eu fazia dietas rígidas, passava horas em treinos e buscava resultados rápidos em cada procedimento estético. O corpo até mudava, mas o coração permanecia inquieto e a mente, cansada. Eu me comparava, me cobrava e, no fundo, nunca me sentia suficiente. Foi então que entendi: nada do que eu conquistasse por fora faria sentido se eu não me transformasse por dentro.

O autoconhecimento chegou como um convite. Olhar para dentro não foi fácil. Precisei encarar emoções que sempre evitei, padrões que me sabotavam e dores que eu escondia. Mas, pouco a pouco, fui descobrindo que minhas fragilidades também eram parte da minha força. Aprendi a respeitar meus limites, a ouvir meu corpo e a transformar a disciplina em ato de amor, e não de castigo.

Com o equilíbrio da mente, meu corpo começou a responder de forma diferente. Os treinos se tornaram mais leves, a alimentação mais consciente, e a rotina deixou de ser um fardo. Quando encontrei paz no meu espírito, minha autoestima floresceu de dentro para fora. E a beleza que antes eu buscava no espelho passou a ser reflexo da harmonia entre mente, corpo e alma.

**Hoje compreendo que a verdadeira transformação não é sobre alcançar um padrão, mas sobre se reconectar consigo mesma. O autocuidado deixa de ser vaidade para se tornar amor-próprio, e a melhor versão nasce quando nos escolhemos todos os dias.**

A minha virada aconteceu no dia em que decidi me conhecer.

A sua pode começar agora.



### Gabriela Gasque

Especialista em inteligência emocional e comportamento humano, estudante de tecnologia em estética e cosmética, especialista em eletroharmonização corporal e única licenciada do Método Body Harmony em Marília.



@bodyharmony.marilia

(18) 98109 4923  
(14) 99724 2325





## Amizade: laço que fortalece a vida

Entre compromissos, rotina agitada e tempo escasso, uma conexão essencial tem se perdido: a amizade verdadeira. Aquele vínculo leve, sincero, que transforma o dia e acolhe nas fases difíceis. Pesquisas mostram que a presença de amigos próximos é um dos principais fatores de bem-estar emocional — e que sua ausência traz efeitos negativos profundos.

O número de adultos que dizem não ter nenhum amigo próximo quadruplicou desde 1990. A convivência que antes nascia em cafés, grupos e encontros comunitários agora perde espaço para o isolamento digital. As pessoas estão mais conectadas às telas do que umas às outras.

A ciência é clara: amizades melhoram a saúde mental, física e emocional. O isolamento, por outro lado, pode ser tão prejudicial quanto fumar 15 cigarros por dia. Estudos apontam ainda que relações fortes diminuem os riscos de doenças cardíacas, depressão e até demência.

O mais longo estudo de Harvard, que acompanha pessoas há mais de 80 anos, chegou a uma conclusão surpreendente: relacionamentos próximos são o principal fator de felicidade e longevidade.

Por isso, cultivar amizades não é um luxo — é uma prioridade de vida. Na infância, os vínculos criam empatia, confiança e segurança. Na fase adulta, ajudam a aliviar o estresse e a manter a saúde emocional em equilíbrio.

**Amizade é escolha. É atenção, cuidado, memória. É mandar mensagem, propor um encontro, lembrar de datas. É entender que, mesmo na correria, há sempre espaço para quem faz bem.**

A amizade é muito mais do que companhia: é saúde, alegria e longevidade. Pesquisas da Harvard Medical School mostram que pessoas com vínculos sociais fortes têm 50% mais chances de viver mais. Já a American Psychological Association aponta que 85% dos adultos consideram seus amigos como principal fonte de felicidade.

Na adolescência, segundo a UNICEF (2021), amizades saudáveis elevam a autoestima e favorecem o desempenho escolar. E quando falamos em saúde mental, estudos publicados na Lancet Psychiatry revelam que amizades consistentes reduzem em até 30% o risco de depressão e ansiedade.

**“Amizade é querer estar junto sem esperar nada em troca”**

**Cultivar amigos é investir em bem-estar, autoestima e qualidade de vida!**

## Com quem você precisa se reconectar hoje?

**Não espere sobrar tempo.**

**Crie espaço.**

**Valorize os vínculos que te fortalecem.**

**Porque a amizade, quando cultivada, muda tudo.**

Ana Tanus

- Empresária
- Escritora livro Best Seller
- Coordenadora de coletâneas Mentira de Mulheres.



 @anacarolinatanus

 @anacarolinatanus

 (14) 99740 0086

 anatanusmkt@gmail.com

 portalmãesfilhos.com



# Pai Provedor: minha história de amor e presença

Resolvi escrever minha história de pai porque uma amiga me chamou de "PAI PROVIDOR". Fiquei curioso, pesquisei o que significava e descobri:

Um pai provedor é aquele que assume a responsabilidade principal de suprir as necessidades materiais da família, especialmente no que diz respeito à segurança financeira, como:

- **Moradia**
- **Alimentação**
- **Educação**
- **Saúde**
- **Vestuário**
- **Outros custos essenciais**

Mas o conceito vai muito além do dinheiro. Um verdadeiro pai provedor também:

- **Oferece estabilidade emocional e segurança;**
- **Garante que a família tenha estrutura e apoio para crescer com dignidade;**
- **Toma decisões pensando no bem-estar coletivo;**
- **Muitas vezes abre mão de si mesmo para dar aos filhos o que precisam.**

Ser pai provedor, portanto, não é apenas pagar contas. É ser presente, responsável e comprometido com o futuro da família. É garantir que os filhos tenham não só o necessário para viver, mas também para sonhar e prosperar.

Decidi então homenagear todos os pais, principalmente os pais presentes, contando um pouco da minha trajetória e do que aprendi sobre ser PAI.

Conheci a Lana, mãe da Raissa, que tinha apenas 4 anos. Mais uma vez, o amor venceu. Raissa, que não era minha biologicamente, tornou-se minha filha de coração. Atendendo a um pedido dela, criei coragem e procurei o pai biológico para que abrisse mão e eu pudesse adotá-la. Hoje ela carrega meu

nome e sobrenome com orgulho. Hoje ela é Chef de Cozinha no Porto, em Portugal.

Em 2000 nasceu a Giulia, que se formou nutricionista e hoje mora no Guarujá.

Meu pai não nos deixou herança material, mas possuía um bem precioso: uma espingarda herdada de meu avô, usada na Primeira Guerra Mundial. Como era o objeto de desejo de todos os filhos, ele criou uma regra: ficaria com o primeiro filho homem que tivesse um filho homem. Meus irmãos só tiveram meninas. Eu, com duas filhas, decidi tentar mais uma vez... e Deus me abençoou em dobro com dois meninos. Herdei a espingarda e ganhei dois tesouros.



Quando me separei, fiz muitos planos para recomeçar a vida: sair, conhecer pessoas, experimentar coisas novas. Mas não foi fácil. Tive medo, tive dúvidas. Esse medo me acompanhou até o dia em que tomei coragem e decidi: meus filhos iriam morar comigo.

A partir dali, precisei aprender de tudo – lavar roupa, arrumar a casa, cozinhar... Ser pai e ser mãe. Abri mão de viagens, de planos e do meu próprio tempo. Mas ganhei algo muito maior: o privilégio de ser pai por inteiro.

Ao contrário de muitos que se afastam e se limitam a pagar apenas uma pensão mínima, eu fiz o oposto.

## Quando a vida mudou, eu escolhi ficar.

E foi em cada abraço apertado, em cada “te amo, pai” e em cada “obrigado por tudo” que encontrei forças.

Aprendi isso com meu falecido pai, que sempre dizia: “A gente tem que ser pai primeiro, pra ser filho depois.”

Ser pai é muito mais do que pagar contas. Ser pai é estar presente, educar, formar caráter, ser referência, ser exemplo. É ser PAI PROVIDOR.

É fazer com que seus filhos saibam que podem contar com você – sempre. Não há nada e nem ninguém mais importante na minha vida do que eles.

Ser pai é isso: estar, cuidar, amar até nos dias difíceis. Eu dou broncas, mas também me divirto muito com eles. Viajamos juntos, pescamos, assistimos aos jogos do Botafogo, disputamos quem lava a louça na sinuca... Enfim, meus filhos são meus amigos.

**E se eu pudesse voltar no tempo? Escolheria tudo de novo.**

**LAUDO VILELA**

Contador,  
Gestor de Negócios

@laudovilela

(14) 98820 1080

laudovilela@vilelaecesarario.com.br

vilelaecesarario.com.br



REALIZE UM  
**SONHO,**  
VENHA PUBLICAR  
SEU PRIMEIRO  
**LIVRO**



(14) 99167-1173



@editorapatriani

editorapatriani.com.br





# Instituto Neurotherapy: ciência, cuidado e acolhimento em Marília

O Instituto Neurotherapy (INT) foi criado para suprir uma demanda essencial das famílias de Marília: oferecer um espaço completo de desenvolvimento e reabilitação neurológica. O Instituto tem sua sede na área rural de Vera Cruz, a 5 minutos de Marília e foi idealizado por dois casais de sócios: Isabelle Squarcino e Nelson Pelozo Jr., de Vera Cruz, e Ariane Aragão e Eduardo Martins, de Assis; fisioterapeuta, médico veterinário, psicopedagoga e administrador, respectivamente, os quatro profissionais reuniram sua expertise e dedicaram-se a garantir que bebês, crianças e adultos possam realizar suas atividades cotidianas com autonomia – seja na escola, no trabalho ou em casa – sentindo-se novamente integrados à sociedade.

O modelo do INT é único, pois reúne em um mesmo ambiente uma equipe multidisciplinar de habilitação e reabilitação, que trabalha de forma integrada, centrada na família e nos objetivos de cada paciente. O sonho que originou a clínica foi oferecer o que há de melhor no meio científico, aliado a um ambiente enriquecido por recursos tecnológicos e humanos. Por isso, o espaço foi construído em meio à natureza e



junto aos animais, favorecendo o equilíbrio interior e o sucesso terapêutico.

O INT atua em todas as fases da vida; do bebê ao idoso, identificando distúrbios do desenvolvimento de recém nascidos, iniciando a intervenção o mais breve possível. Suas especialidades são completas: Fisioterapia, Fonoaudiologia, Terapia Ocupacional, Psicologia, Psicopedagogia, Nutrição e Musicoterapia, todas com foco Neurofuncional.

A clínica utiliza metodologias reconhecidas cientificamente, como o Treini, o MIG (Método de Integração Global), o ABA e o Therasuit. Os métodos intensivos e ininterruptos Treini e MIG são diferenciais que reúnem recursos considerados essenciais à habilitação e reabilitação de pessoas neurodivergentes, como autistas, ou que passaram por lesões e disfunções do sistema nervoso.

A tecnologia é outra aliada importante: equipamentos modernos tornam o treinamento de tarefas cotidianas mais rápido, variado e estimulante, enriquecendo as experiências dos pacientes e deixando a rotina terapêutica mais leve e agradável.

A Equoterapia coroa os atendimentos de todas as áreas, auxiliando a linguagem, os ajustes comportamentais, desenvolvimento cognitivo, além do equilíbrio emocional e físico.

**Com base em ciência, ética, dedicação e acolhimento, o Instituto Neurotherapy consolida-se como referência em Marília, oferecendo não apenas tratamento, mas esperança, evolução e qualidade de vida e segue firme apoiando as famílias a descobrirem que**

**"Diagnóstico não é destino!"**



Na foto, da esquerda para direita: Eduardo, Ariane, Isabelle e Nelson.



**INSTITUTO NEUROTERAPY**  
Diagnóstico não é destino!

 @instituto.neurotherapy

 @institutoneurotherapymarilia

 (14) 99820-0103

 institutoneurotherapy@gmail.com

 neurotherapy.com.br/lp-marilia

• Rodovia Comandante João Ribeiro de Barros KM 437 – Área Rural, Vera Cruz, Marília – SP.

• Avenida Sampaio Vidal, 405, complemento A, Centro, Marília – SP.



## Ler para os filhos, um presente que dura a vida toda

Desde que meu filho Samuel nasceu, a leitura fez parte da nossa rotina. Hoje, aos 6 anos, ele já sabe que, antes de dormir, sempre haverá uma história esperando por ele. Eu e minha esposa nos revezamos nessa tarefa, que está longe de ser apenas um ritual noturno: é um momento de conexão, carinho e formação.

Ler para os filhos é um gesto simples, mas de impacto profundo. Cada página compartilhada desperta a imaginação, amplia o vocabulário, fortalece a memória e desenvolve a empatia. Quando uma criança ouve uma história, ela aprende a se colocar no lugar dos personagens, a lidar com emoções e a compreender o mundo de maneira mais sensível.

Na Editora Patriani, ao lado de tantos autores independentes, aprendi ainda mais sobre o poder dos livros. Eles não são apenas objetos, mas portas abertas para a criatividade, para o conhecimento e para os sonhos. Como editor e como pai, tenho certeza de que oferecer livros às crianças é investir em cidadãos mais críticos, criativos e humanos.

Por isso, incentivo todos os pais a criarem esse hábito. Não importa se a história é curta ou longa, clássica ou contemporânea: o que realmente vale é o tempo compartilhado, a atenção dedicada e o vínculo que se constrói.

Ler para os nossos filhos é plantar sementes. Algumas florescem em forma de amor pela literatura, outras em curiosidade pelo conhecimento, mas todas germinam em lares mais unidos e cheios de significado.

**Na correria dos dias, o livro se torna um convite para desacelerar e estar junto. Para o Samuel, cada história é uma viagem e para nós, pais, é a certeza de que estamos lhe dando um presente que vai acompanhá-lo por toda a vida.**

ADRIANO PATRIANI

Designer e Diretor da Editora Patriani

@editorapatriani

(14) 99167 1173

editorapatriani.com.br



## GEOVANE BUFFET

Cada festa um sonho real.



@geovanebuffet

(14) 98822-3250





# camarin da kaka Recreações

- Recreação Infantil
- Camarim Fashion
- Pintura Facial e Corporal
- Esculturas de Balões
- Espaço Kids em Casamentos
- Brinquedos Infláveis
- Barraquinhas e Oficinas

@camarimdakaka (14) 99744 8007



## BAMBALELÊ MODA BRASIL

Carinho, estilo e qualidade que acompanha seu filho em todas as fase da infância

Há 8 anos em Marília, a Bambalelê é referência em moda infantil, do primeiro enxoval ao tamanho 16, sempre com peças que unem conforto, sofisticação e muito carinho.

Trabalhamos com marcas renomadas como Reserva, Pineapple, Um Mais Um, Adidas, Tip Toey Joey, entre outras, oferecendo roupas e calçados que acompanham cada conquista dos pequenos.



E tem novidade! Agora você encontra também a Bambalelê Calçados no Shopping Esmeralda, com linha esportiva completa: calçados, mochilas, chuteiras, camisas de time, bonés e acessórios.

CONDIÇÃO ESPECIAL para futuras mães:  
**15% OFF**  
Apresente uma foto desta edição da Revista Mães & Filhos e ganhe 15% de desconto na montagem do enxoval do seu bebê.



### ÓCULOS COM ESTILO E QUALIDADE!

ARMAÇÕES MODERNAS E PREÇOS QUE CABEM NO SEU BOLSO.



ÓTICA PREMIUM MARÍLIA  
PRISCILA NUNES



@oticapremiu\_



(14) 99752-25247



Bambalelê  
nino & nina

@bambalelemodabrasil @bambalele (14) 98182 1477 | (14) 3367 1477 | (14) 99647 5044 Shopping Esmeraldas

contato@bambalele.com.br bambalele.com.br

Av. República, 122 - Marília, SP | e BAMBALELÊ Calçados no Shopping Esmeralda



# Jardins do Ipê: a realização do seu sonho

O Residencial Jardins do Ipê é um loteamento diferente por natureza. Mais do que um lugar para morar, é um convite para viver em equilíbrio, cercado de verde, segurança e muito lazer.

Com ruas curvas e arborizadas, o projeto prioriza os pedestres e ciclistas. A praça linear com seus jardins, caminhos e quadras esportivas, proporciona encontros e o convívio entre moradores.

## Mais verde, mais vida.

Imagine começar o dia praticando sua caminhada ou corrida em uma pista de quase 2 Km, sob a sombra das árvores. Aqui, se exercitar ao ar livre é um privilégio diário. Respirando o ar puro, olhando as vistas panorâmicas, com cada passo corpo e mente ficam mais leves e cheios de energia.

## Relaxar e se reconectar também faz parte.

O Espaço Zen convida você e sua família a desacelerar. Uma sessão de yoga no aconchego do orquidário, acompanhada do som da fonte de água, ou simplesmente relaxando no redário, apreciando o jardim.

## Infância livre, feliz e segura.

Aqui, ser criança é uma aventura. O Jardim dos Sentidos desperta a curiosidade, com caminhos com texturas, cores e cheiros. O Baby Care ao ar livre, com brinquedos e caixa de areia, oferece um lugar seguro para os pequenos. Quem já está maior, vai encontrar vários playgrounds espalhados pelo empreendimento.

## Lazer para todas as fases da vida.

Não falta opção para seu lazer: das quadras esportivas, piscina com deck molhado, academia e casa jovem com skate plaza, até as churrasqueiras, salão de festas e espaço gourmet. Para um encontro romântico tem até um lago ornamental com estatuas majestosas de leões em mármore. São mais de 20 itens de lazer para você viver o melhor da vida, sem sair de casa.

## Lotes prontos para construir.

São 356 lotes, com metragens entre 252 m<sup>2</sup> e 430 m<sup>2</sup>, com frentes largas de 12 a 15 metros, com preços muito competitivos e pagamento facilitado pela incorporadora. Foi liberada uma seleção de lotes com consórcio contemplado, representando uma economia de até 15% no valor da parcela!

## Segurança de verdade.

As duas guaritas blindadas com portaria presencial 24 horas, portões automatizados com reconhecimento facial, cerca elétrica e câmeras no perímetro garantem a tranquilidade para toda a sua família.

## Visite o Jardins e se encante.

Vem conhecer o plantão de vendas na Alameda da Guararobas, 66 Jardim Aeroporto, Marília (SP), ao lado do Residencial Costa do Ipê. Ou fale direto pelo WhatsApp.

 (14) 3413-2012  @jardinsdoipemaria

Jardins do Ipê  
RESIDENCIAL



lei

Compre seu lote com **consórcio contemplado**

e ganhe até **15%**  
de desconto na parcela!\*



\*Oferta limitada, referente a lotes selecionados.

 14 3413 2012



Quer mais,  
**acesse o  
nosso site**



**Mães & Filhos**  
POR ANA TANUS  
PORTAL



[portalmaesefilhos.com](http://portalmaesefilhos.com)

