

Time Out

Porto

A REVISTA QUE LHE DIZ TUDO SOBRE A CIDADE SETEMBRO 2014 3,50€ Nº54

COPO

ao fim do dia

DOIS
POR
UM

Esta revista vale
REFEIÇÃO NO BB GOURMET BOLHÃO
MASSAGEM NA CHI CLINIC
REFEIÇÃO NO BULLS
PEÇA DO TEATRO BRUTO

*Conheça os melhores
sítios da cidade para descontraír
depois do trabalho*



MAIS! TUDO SOBRE O CANTINHO DO AVILLEZ + O REGRESSO DA FEIRA DO LIVRO
A NOVA VIDA DO RIVOLI + NOS EM D'BANDADA + CURSOS PARA A RENTRÉE

Engravidou?

Estatisticamente Setembro é o mês em que nas **Maria Martinho** renuiu marcas e serviços para

AS ROUPAS

Encontrar roupa para grávidas gira e diferente sem ir a shoppings é uma tarefa árdua. Lara Santos e Sofia Alves já são mães e conheceram essa dificuldade, por isso, em 2013, criaram a loja online **Mum to Be** (mumtobe.geral@gmail.com). As peças são na maioria confeccionadas em algodão, podendo incluir licra ou apontamentos em renda, sem nunca esquecer o conforto precioso nesta altura. Há tunicas, fáceis de vestir, e calcões, fáceis de conjugar. As leggings custam 8€ e os vestidos de festa variam entre os 38€ e os 42€.

Durante a gravidez o tamanho do peito pode chegar a aumentar para o triplo, por isso mesmo a roupa interior também carece de alguma atenção nesta fase.

A **Dama de Copas**, na Rua de Sã da Bandeira, 373, especialista em lingerie e bra fitting, tem mais de 60 medidas disponíveis em soutiens de amamentação. Esqueça os básicos, aqui há modelos rendados em rosa ou preto. Este tipo de soutien não tem aros, para que possa dormir confortavelmente com ele, tem um clip mais fácil de abrir e incorpora uma copa amoldada. Os preços vão dos 39€ aos 48€ e o leque de ofertas inclui também camisas de noite, baby dolls e tanquins, uma espécie de fato de banho.

Nesta loja pode ainda transformar o seu soutien normal antigo e adaptá-lo. Em duas semanas as costureiras da Dama de Copas fazem o milagre.



A BARRIGA

São muitas as alterações físicas da mulher nesta etapa mas é a barriga que é o centro das atenções. Para quem quiser uma recordação da silhueta durante estes nove meses pode fazê-lo, e com originalidade.

Sara Marques e Silvia Oliveira são maquilhadoras profissionais e criaram, em 2009, a **True Colours Make Up**, na Avenida da República, 333, em Vila Nova de Gaia. É neste atelier que fazem moldes de barrigas de grávidas em gesso, que posteriormente são decoradas e



personalizadas a gosto. O molde é feito em 30 a 40 minutos, seca durante 24 horas e depois é lixado, enfiado, alisado e envernizado. Após este

tratamento passa-se ao processo decorativo, onde a imaginação é o limite. Tal como acontece numa tela, estas esculturas em gesso podem ser

preenchidas com pinturas, desenhos, tecidos, pedras, flores ou até mesmo embalgagens. As peças podem ainda ser transformadas em quadros ou candeeiros.

Os preços começam nos 45€ e entre a 32ª e a 37ª semana é o período indicado para moldar e sua barriga. Para quem preferir realizar o processo em casa, esta dupla de maquilhadoras faz o trabalho ao domicílio na zona do Grande Porto, a partir de 70€.

A **True Colours Make Up** faz também body painting em barrigas de grávidas e sessões fotográficas das mesmas. Os preços deste serviço começam nos 70€ e vão até aos 150€.

AS AULAS

Gravidez não é doença nem sinal de estar parada. No Porto não fazem sessões onde se possa mover e preparar o corpo e a mente para o grande momento.

O **Hospital da Cuf**, na Estrada da Circunavegação, 14341, tem um curso de preparação para o parto com sessões teóricas e práticas. Das técnicas de relaxamento aos cuidados de higiene a ter com o recém-nascido, tudo é lecionado por enfermeiras especializadas. Uma aula custa 20€ e pode fazê-las a partir das 26 semanas de gestação.

Para aumentar a energia, melhorar a postura ou até

Tem de comprar

tem mais bebés. A pensar nos que contribuem para a natalidade, grávidas. Onde se prova que há mais mundo para lá dos enjoes e desejos.



✓
Babydoll
52€



✓
Soutien
48€



Calções
28€



Vestido
26€



Calção
30€



✓
Soutien
48€



✓
Parte inferior do tangari
30€



✓
Cuecas
24€

mesmo diminuir a aula, a União de Escolas de Yoga, na Rua de Gondarém, 782, na Roz, ou na Praceta S. Miguel Arcanjo, 27, em Loja da Palmeira, tem aulas de yoga e meditação para grávidas, assim como palestras e workshops sobre a importância da actividade. Os preços

variam entre os 32€ e os 95€, dependendo da frequência das aulas, e caso não haja contra-indicações médicas a grávida pode praticar yoga até ao último dia de gestação.

Seja individual ou em grupo, as aulas de pilates na Zenemotion, na Avenida do Parque, 327, são dedicadas às mulheres grávidas. O ideal é começar depois das 12 semanas e a partir de 50,12€ por mês pode trabalhar a musculatura interna, prevenir a incontinência urinária e reforçar o pavimento pélvico.

AS FOTOGRAFIAS

Carliota Pérez é fotógrafa e tem uma família de médicos. Decidiu juntar a fotografia e a medicina retratando o momento mais feliz que se vive nos hospitais: o nascimento.

A Waaah (www.waaah.pt) foi criada em 2012 para eternizar o primeiro choro do bebé e registar momentos como o primeiro olhar da mãe ou a reacção dos familiares.

O acompanhamento começa no hospital com um último retrato da mãe grávida e al registam-se particularidades como o controlo das contrações ou o apoio do pai, mas

nunca o processo expulsivo. Depois do nascimento, Carliota fotografa a paisagem, a mãe e todos os exames com o pediatra. Assim que entra no quarto dedica-se à reacção das pessoas que o visitam e aos primeiros momentos em família durante a primeira hora de vida do bebé.

Por mais íntimo ou inestético que possa ser um parto ou uma cesariana, Carliota concentra-se fundamentalmente nos menores. A cor da touca

que usa, por exemplo, difere se for marinha ou mentiro e já houve um bebé que só parava de chorar quando a câmara fotográfica se aproximava.

"O que mais me motiva neste projecto é o facto não haver dois partos iguais. Todos os trabalhos são únicos e podem demorar uma hora ou 12 horas", explica a jovem portuense de 21 anos.

O resultado final pode ser entregue em DVD ou em livro, com 20 a 40 fotografias, e os preços variam entre os 380€ e os 430€.

