

Miriam Rodrigues

As Descobertas de  
Vavá e Popó



Contribuições da psicologia positiva para crianças de 4 a 97 anos



As Descobertas de  
Vavá e Popó

Contribuições da psicologia positiva para crianças de 4 a 97 anos

Miriam Rodrigues



2015

# Dedicatória

A Valentina e Adrian, minhas fontes de emoções positivas.

A vó Naia, uma criança de 92 anos que ainda faz versinhos...

# Agradecimentos

É mais feliz aquele que compartilha, aquele que é grato, aquele que tem esperança.

Estar em contato com o universo infantil de imaginação, brincadeiras e diversão me proporciona inúmeras emoções positivas. O trabalho do consultório fica mais fácil, mais leve e me torna mais criativa na intenção de proporcionar auxílio a quem me procura. E são as emoções positivas que nutrem minha alma de gratidão e fazem minha vida mais feliz. Desse modo, não posso deixar de agradecer a oportunidade de vivenciar diariamente tantas emoções agradáveis compartilhadas pelas minhas crianças. Quando nosso coração se enche de gratidão, temos vontade de retribuir e ser criativos na retribuição. Este livro infantil foi a forma que encontrei para agradecer.

São muitas pessoas a agradecer. Em primeiro lugar, aos meus filhos, Valentina e Adrian, a Vavá e o Popó, que inspiram o nome deste livro. Depois, e não menos importante, a todas as crianças que atendo, que confiam em mim e se entregam em nossas brincadeiras.

Ao meu marido, Cristian, pelo apoio incondicional; sem ele, eu não seria eu.

À equipe Sinopsys, que, com carinho e competência, concretizou este projeto. Ricardo Gusmão, Mônica Ballejo Canto e Livia Freitag, vocês são especiais.

Ao ilustrador Mauro César Freitas, que conseguiu transformar minhas palavras em lindas imagens.

E, por último, à vida, que vem me proporcionando crescimento em espiral ascendente e me possibilitando construir e ampliar.

Gratidão.



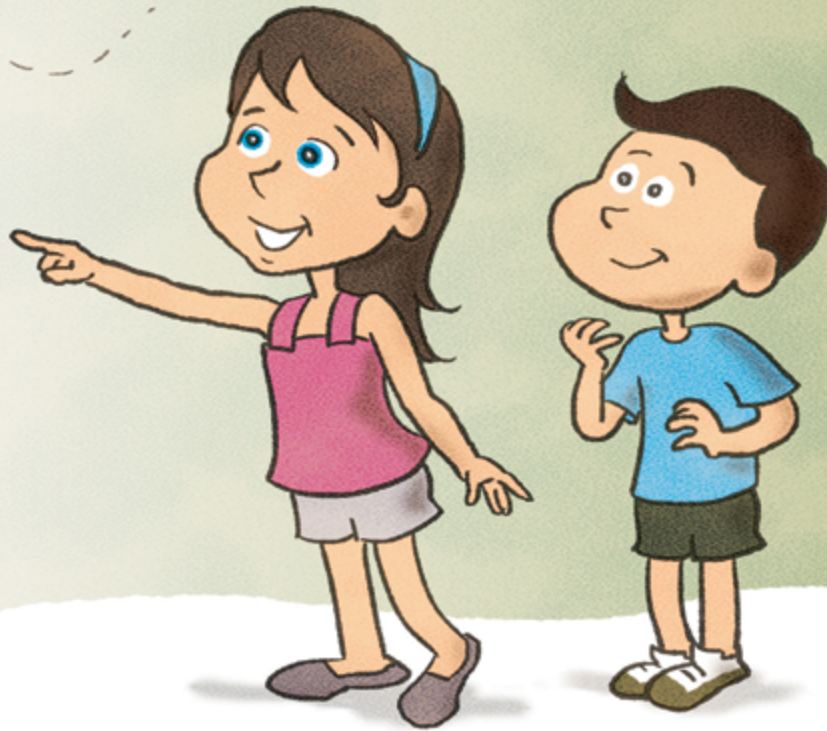
# Apresentação

A contemporaneidade não nos ensina a nomear as emoções. Mesmo assim, o repertório designado para as emoções negativas é mais extenso quando comparado com aquele para as emoções positivas. Somos bombardeados por notícias, imagens, situações que nos levam à concepção errônea de que só existe negatividade no mundo.

Este livro infantil (apenas na linguagem, não no conteúdo) tem por objetivo apresentar um dos pilares da psicologia positiva – o estudo das emoções positivas feito por Barbara Fredrickson, referência mundial no tema – e a teoria do construir e ampliar, também de autoria de Barbara. De modo lúdico, o leitor poderá conhecer essa teoria e aplicá-la para a construção intencional de um humor saudável e uma vida com mais bem-estar.

Este é o primeiro livro infantil de psicologia positiva publicado no Brasil. Foi pensado e ilustrado para as crianças, mas seu teor é aplicável a todos aqueles que têm de 4 a 97 anos. Afinal de contas, as emoções positivas ampliam e constroem recursos físicos, cognitivos e sociais.

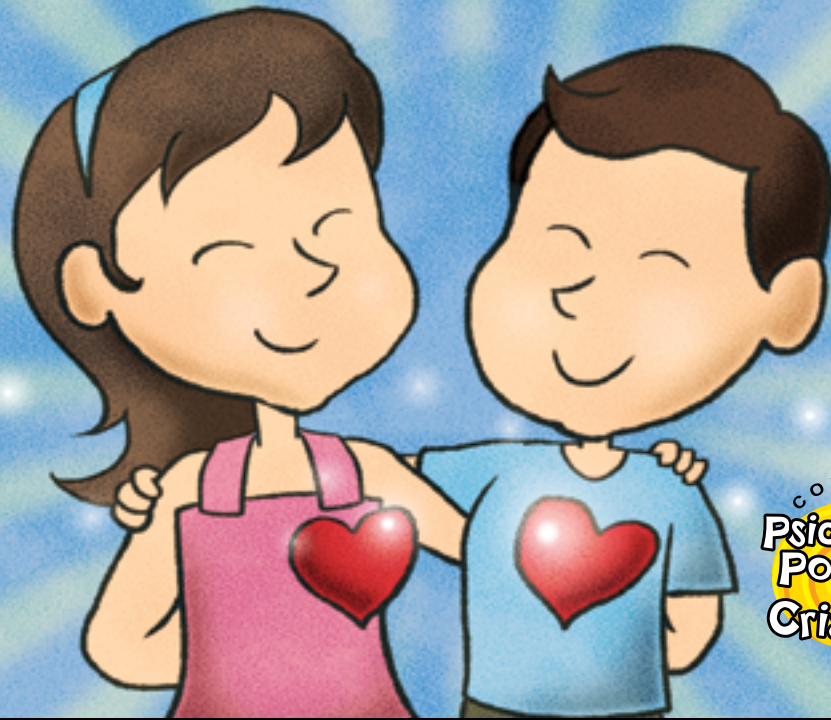
Boa leitura!



Vavá e Popó são duas crianças muito curiosas que adoram descobrir coisas novas.

# Vavá e Popó

Descobrem as Forças Pessoais

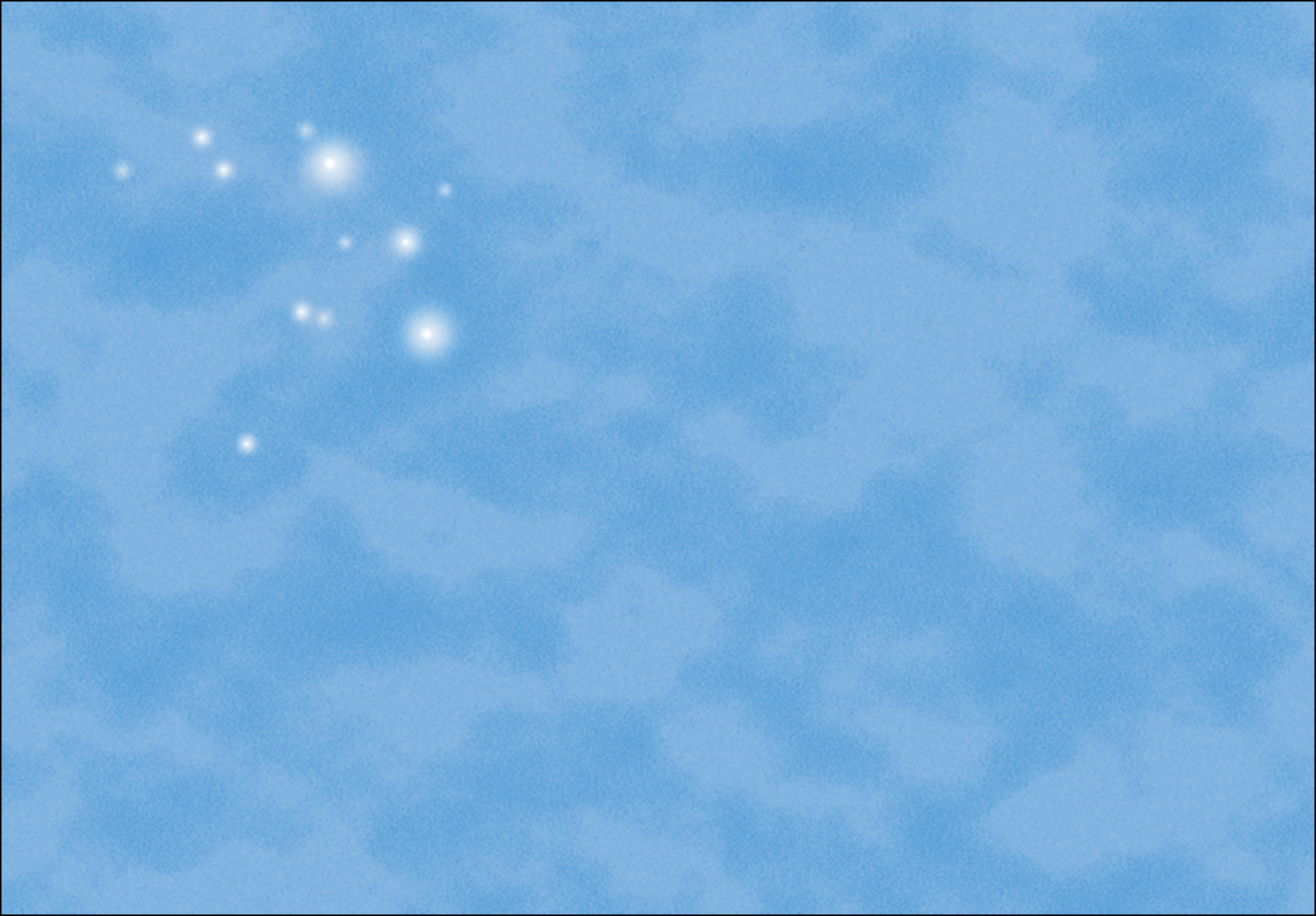


Miriam  
Rodrigues

COLEÇÃO  
Psicologia  
Positiva  
para  
Crianças

SINOPSY  
editora





Miriam Rodrigues

# Vavá e Popó

Descobrem as Forças Pessoais

Ilustrações  
Mauzi Estudio



2017



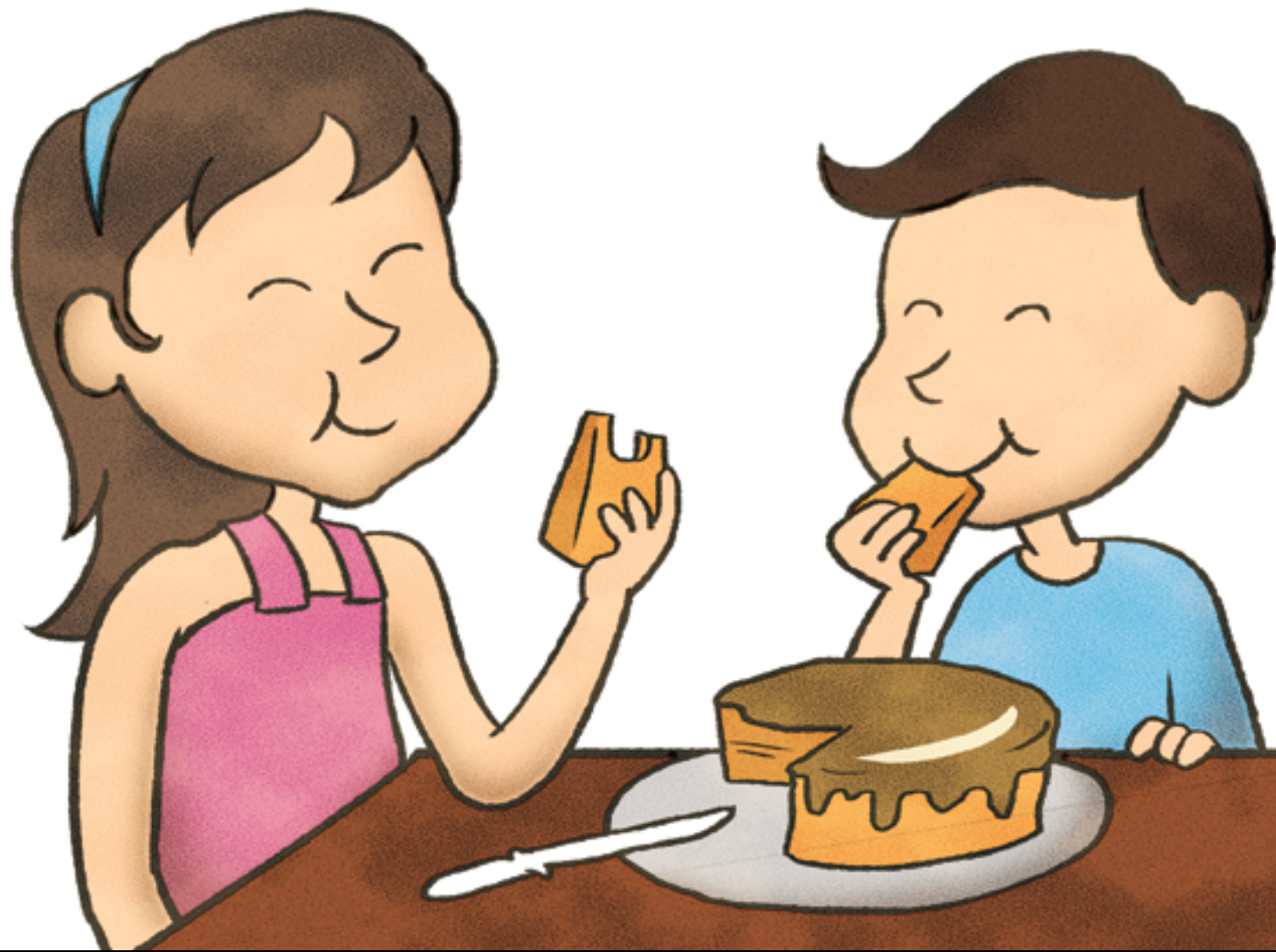
# Para os adultos

Os pesquisadores Martin Seligman e Christopher Peterson, fundadores da psicologia positiva, após uma ampla pesquisa que envolveu cerca de 200 culturas, chegaram à conclusão que as virtudes são ubíquas, ou seja, universais; tais virtudes são subdivididas em 24 características psicológicas positivas chamadas *forças pessoais*. Esse estudo deu origem à classificação VIA (acrônimo para *values in action*, cuja tradução é “valores em ação”). A classificação VIA é a pedra fundamental de muitos programas de psicologia positiva (Peterson, 2004) por promover seu propósito, que é investigar cientificamente os componentes da vida agradável, da vida significativa e da exploração dos ingredientes da felicidade. Para a psicologia positiva, uma vida autenticamente feliz, é uma vida virtuosa. Pessoas que conhecem seus pontos fortes são capazes de contribuir para uma sociedade saudável e próspera. Um indivíduo que floresce vive a forma mais autêntica de felicidade.

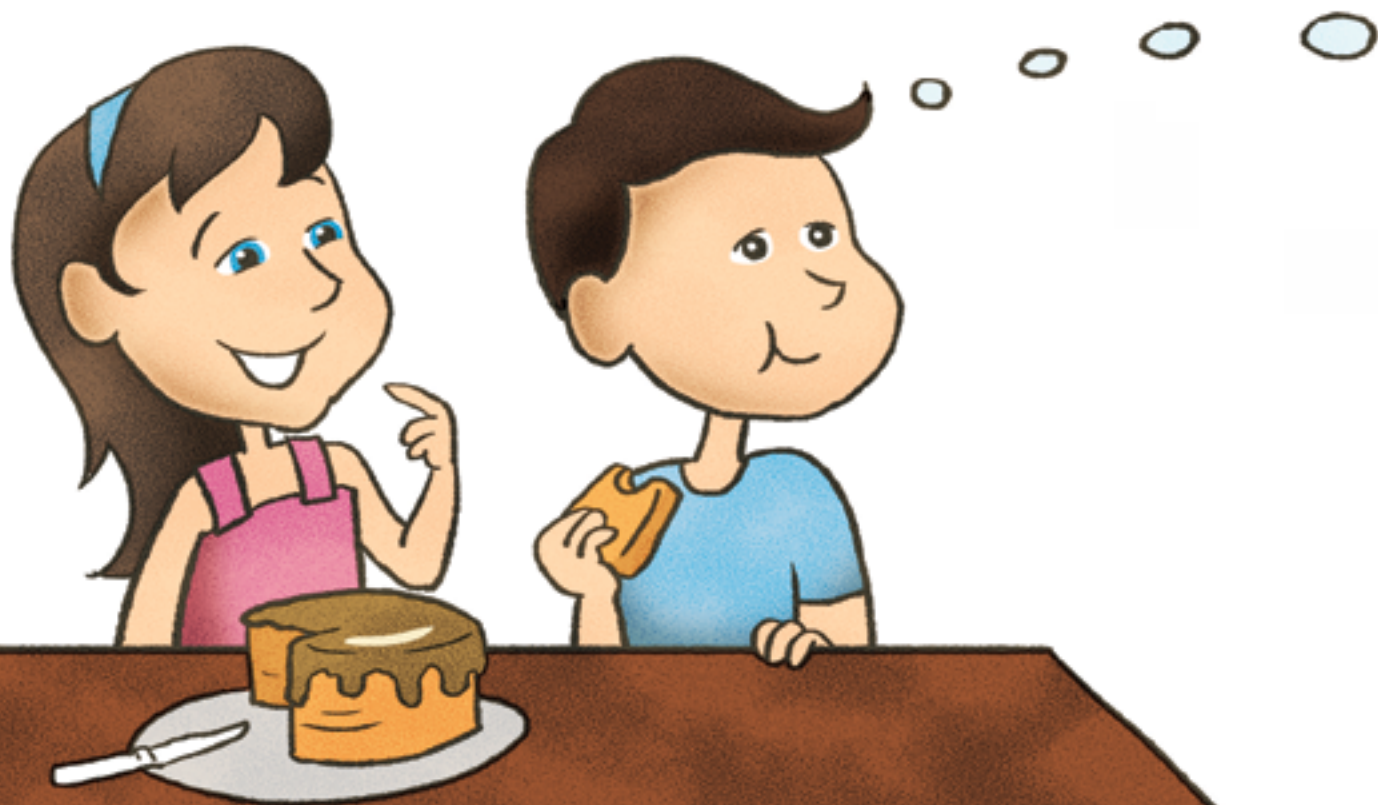
---

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association.

Vavá e Popó estavam lanchando e se deliciando com o bolo de cenoura com cobertura de chocolate que a mamãe deles tinha feito. Estavam comentando sobre como estava delicioso e que ficavam felizes em comê-lo.



Conversavam animadamente, relembrando o dia em que tinham ido ao parque e andado na roda gigante mais alta da cidade.

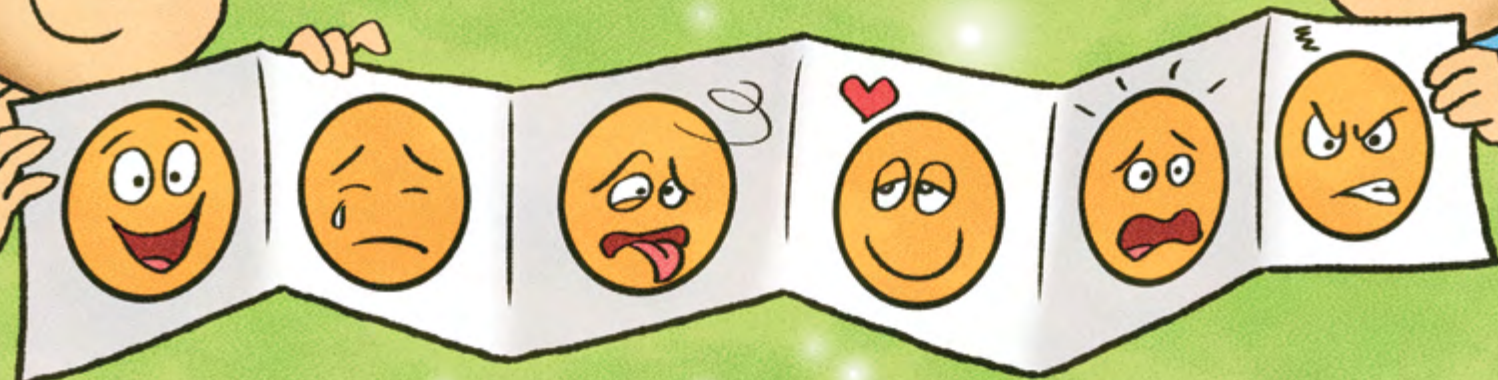






# Vavá e Popó

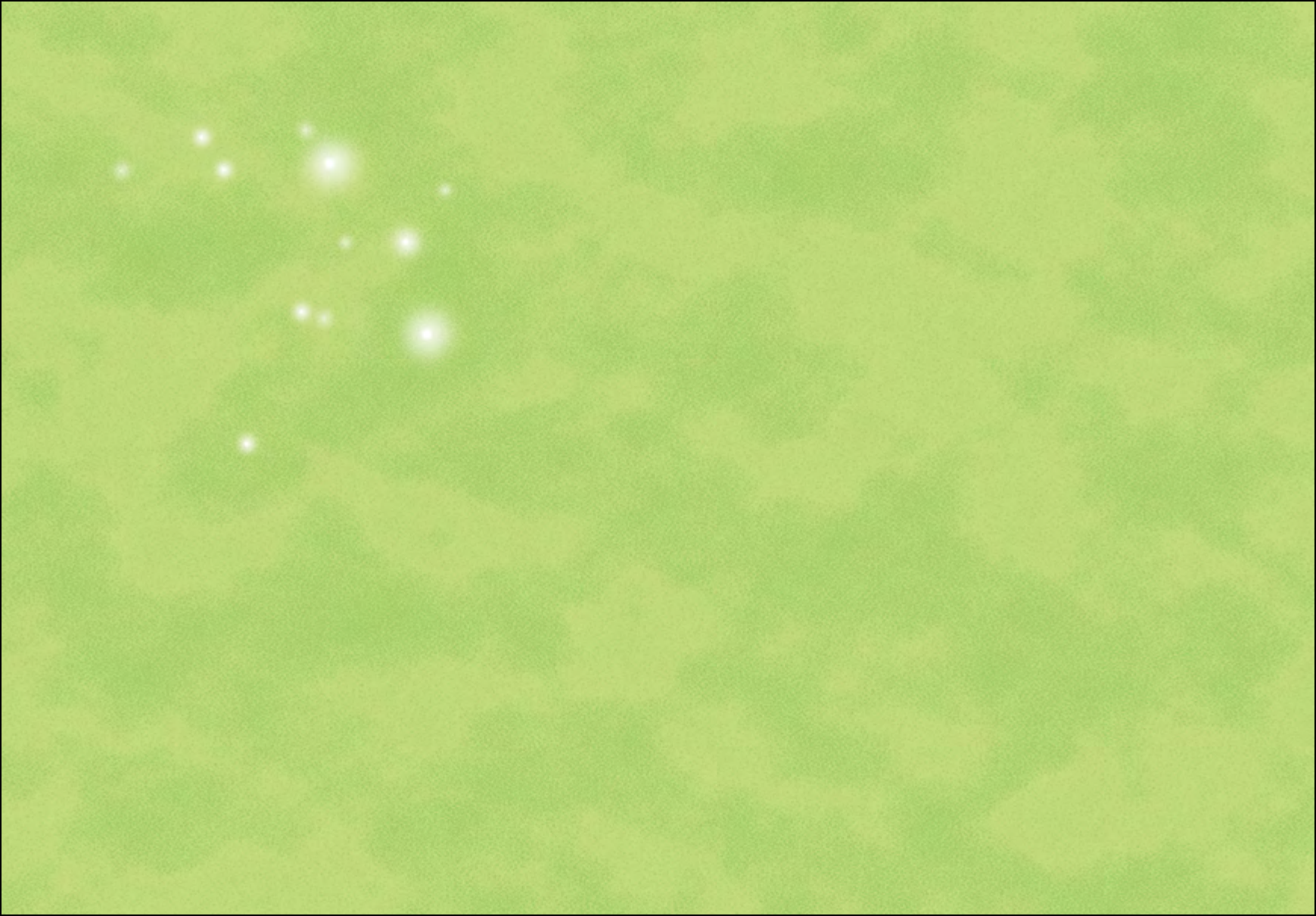
Descobrem as  
Famílias das Emoções



COLEÇÃO  
Psicologia  
Positiva  
para  
Crianças

Miriam  
Rodrigues

SINOPSIS  
editora



Miriam Rodrigues

# Vavá e Popó

Descobrem as  
Famílias das Emoções

Ilustrações  
Mauzi Estudio



2017



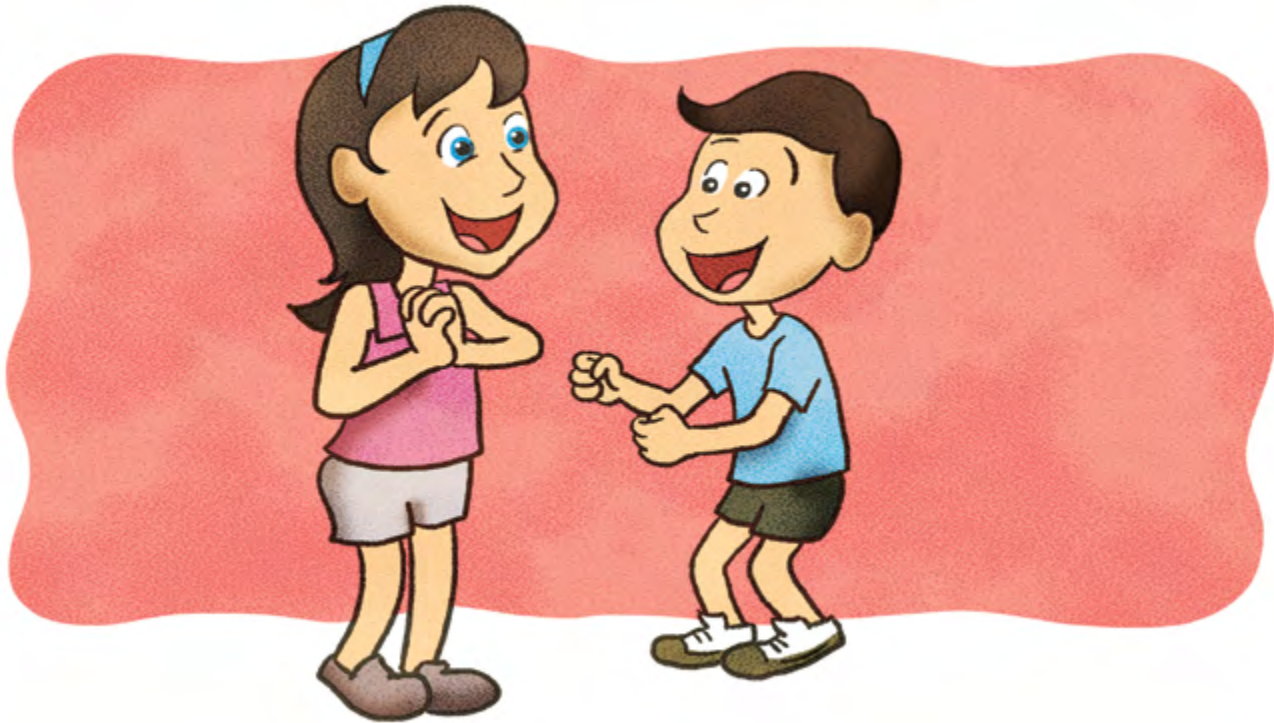
## Para os adultos

O neurocientista Alex Korb, em seu livro *The upward spiral* (A espiral ascendente, sem tradução ainda para o português), aborda quatro pequenos gestos para a construção da vida feliz. Segundo o pesquisador, esses gestos nos auxiliam a construir ações que afetam positivamente nosso humor por agir diretamente em nosso cérebro, criando uma espiral ascendente de pequenas ações. Segundo Korb, ser grato, identificar suas emoções, tomar decisões, abraçar mais são ações simples e potentes capazes de gerar mudanças positivas na vida cotidiana. Neste livro, Vavá e Popó descobrirão as famílias das emoções, o intuito é apresentar às crianças recursos para que possam reconhecer e aumentar seu vocabulário emocional. E, posteriormente em rodas de conversa, possam discutir o que compreenderam do livro. O adulto deve incentivar a discussão aberta sobre os sentimentos, criando espaços de escuta necessários para a saúde emocional dos pequenos. Nomear a emoção e expressá-la adequadamente ajuda muito mais do que reprimir ou fingir que não a sente. Partimos do princípio de que todos os sentimentos estão certos, os comportamentos é que podem estar certos ou não. O fato de aceitar seu estado emocional auxilia a regular seu efeito negativo. Espero que possam usufruir a leitura com as crianças e aproveitem o momento para vivenciar um dos pequenos gestos para ser feliz. Falem sobre as suas emoções!

Vavá e Popó foram convidados para a festa de um amiguinho da escola.



Eles ficaram muito contentes com o convite e não conseguiam parar de falar sobre as brincadeiras que fariam.





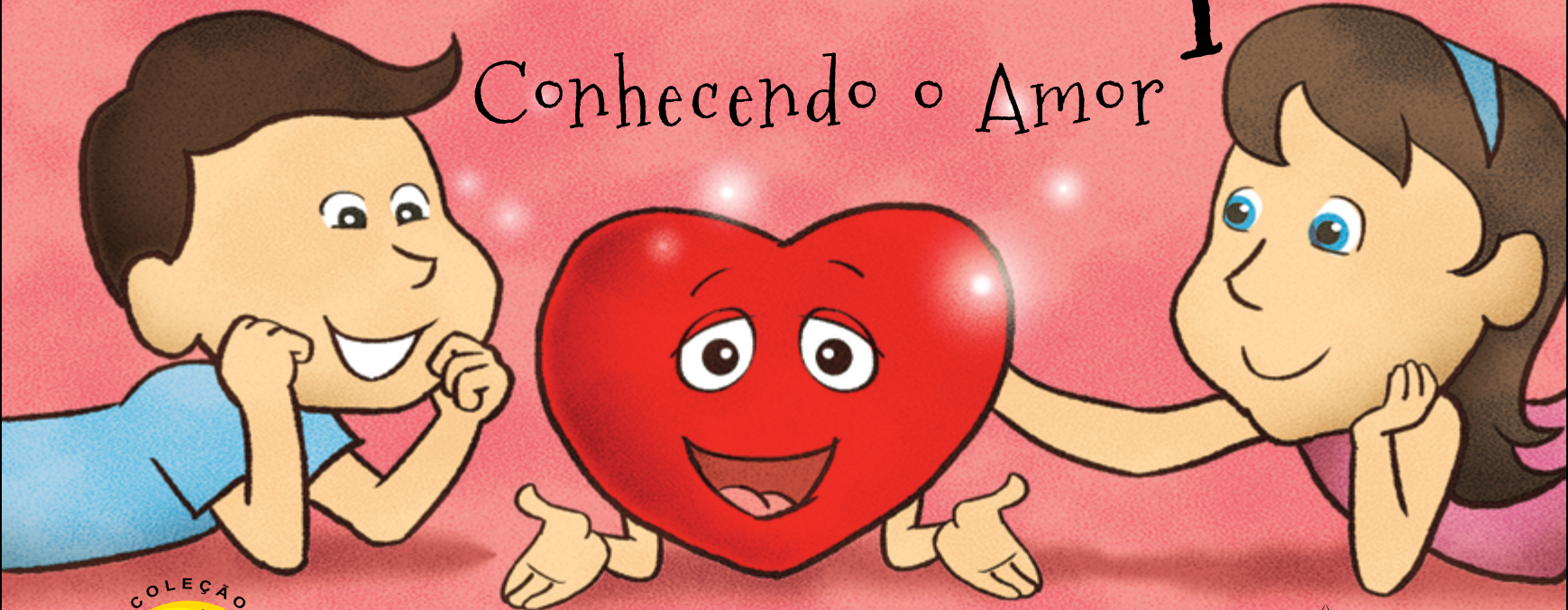
No dia seguinte, quando encontraram com outros amigos na escola, todos conversaram sobre a tão esperada festa. Um deles disse:

– Não vejo a hora da festa chegar!



# Vavá e Popó

Conhecendo o Amor



COLEÇÃO  
Psicologia  
Positiva  
para  
Crianças

Miriam Rodrigues

SINOPSY  
editora



Miriam Rodrigues

# Vavá e Popó

Conhecendo o Amor

Ilustrações  
Mauzi Estudio



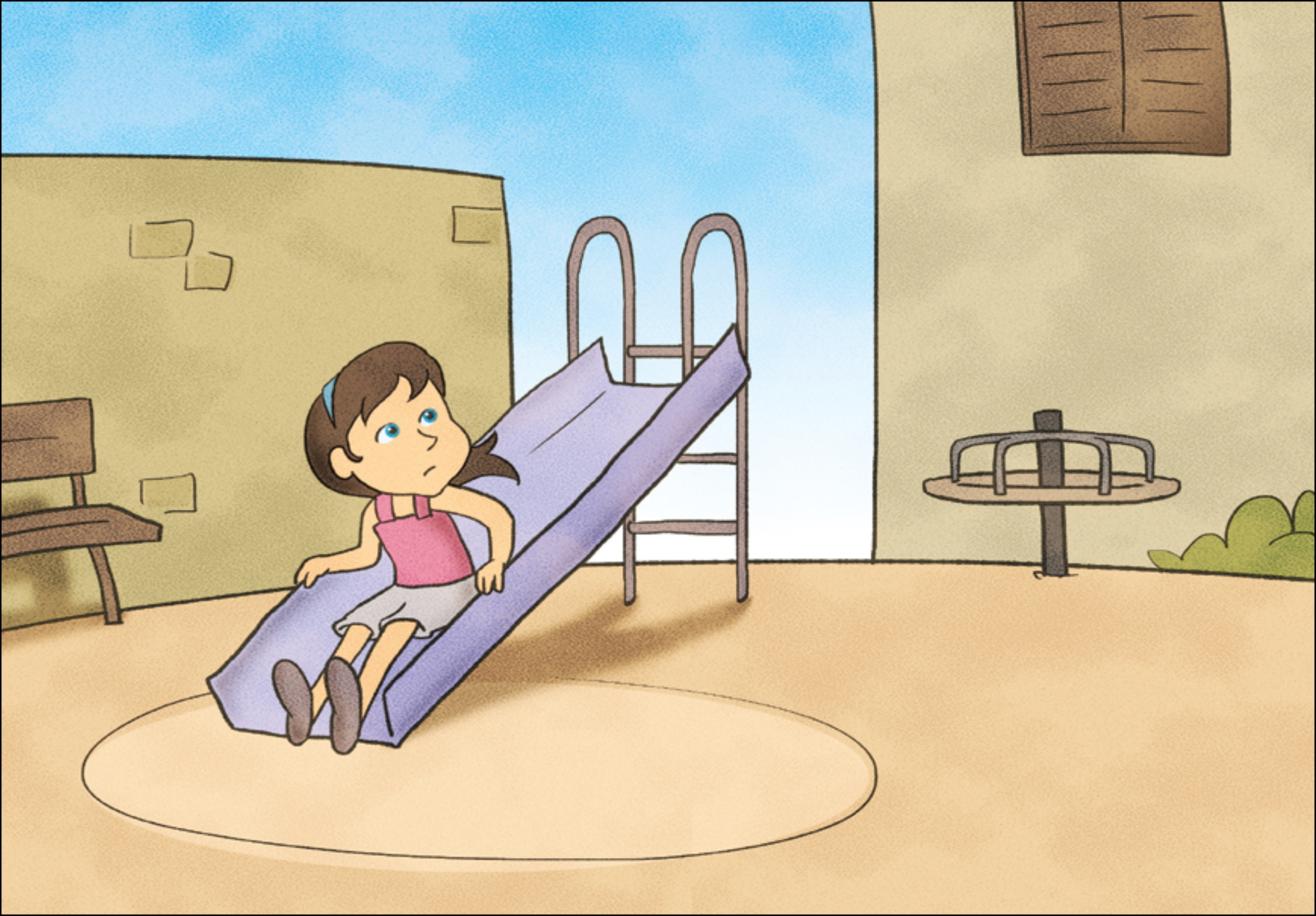
2017



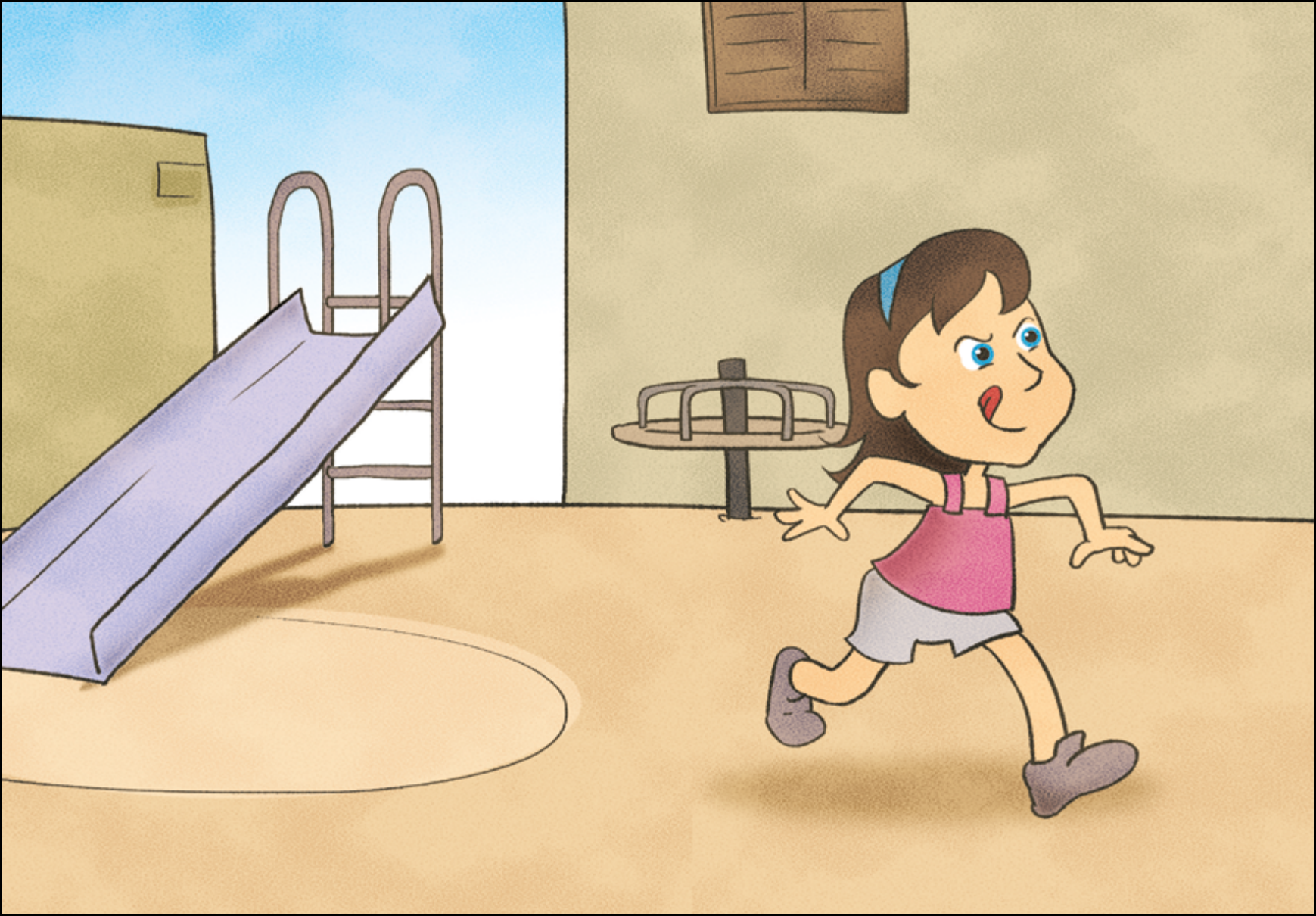
## Para os adultos

Os estudos conduzidos por Barbara Fredrickson, referência mundial em pesquisas sobre emoções positivas, apontam novas perspectivas sobre o amor. Primeiramente, podemos afirmar que ele fortalece nossa saúde física, mental e social. Depois, que ele pode ser incrementado intencionalmente em nosso dia a dia. Para essa pesquisadora, o amor é uma experiência interpessoal marcada por aumentos momentâneos de compartilhamentos de emoções positivas (como alegria, serenidade, admiração, inspiração, gratidão...), de cuidado mútuo marcado por sincronias biocomportamentais, ou seja, respiramos no mesmo ritmo e as áreas cerebrais são ativadas. E que, ao longo do tempo, nos comprometemos e nos sentimos conectados ao outro, aumentando o nosso comprometimento e o fortalecimento dos laços sociais. Também os estudos conduzidos por Steve Cole demonstram que o amor é capaz de alterar positivamente a fisiologia molecular.

Vavá estava brincando no parquinho de seu prédio quando escutou um barulho perto dos balanços.



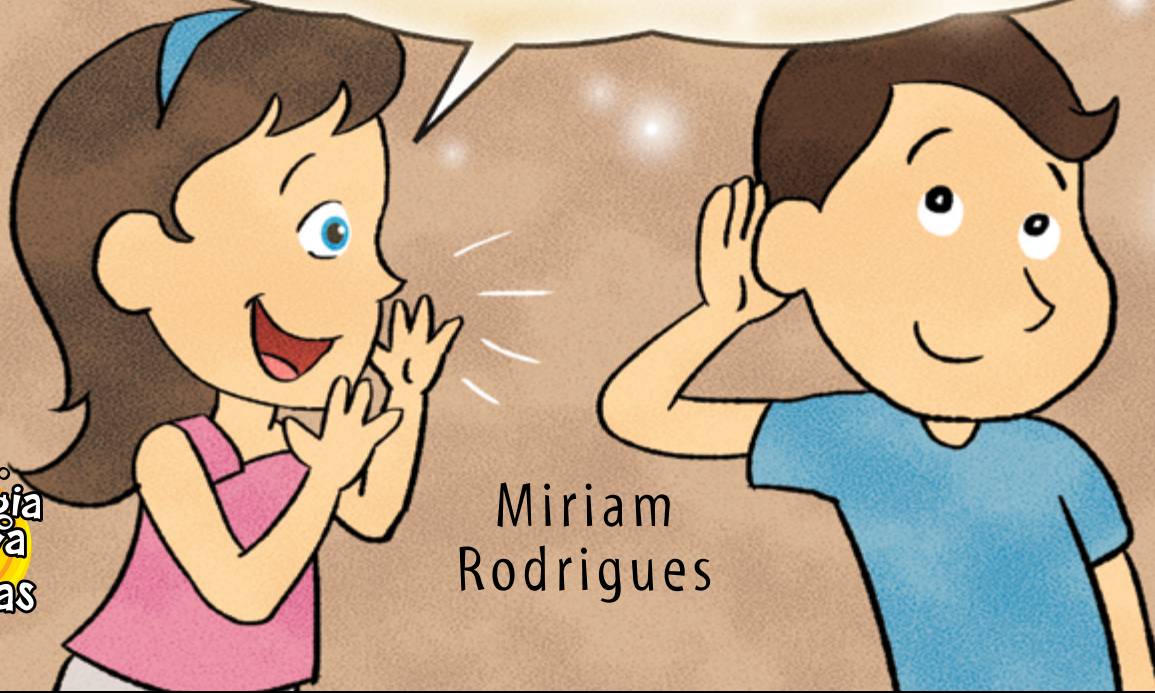




Ela pensa que é Popó querendo se esconder dela. Então vai bem quietinha pelo outro lado para que ele não a veja e, assim, consiga dar um tremendo susto nele.

# Vavá e Popó

Descobrem a comunicação  
ativa e construtiva



COLEÇÃO  
**Psicologia  
Positiva**  
para  
**Crianças**

Miriam  
Rodrigues

 **SINOPSY**  
editora



Miriam Rodrigues

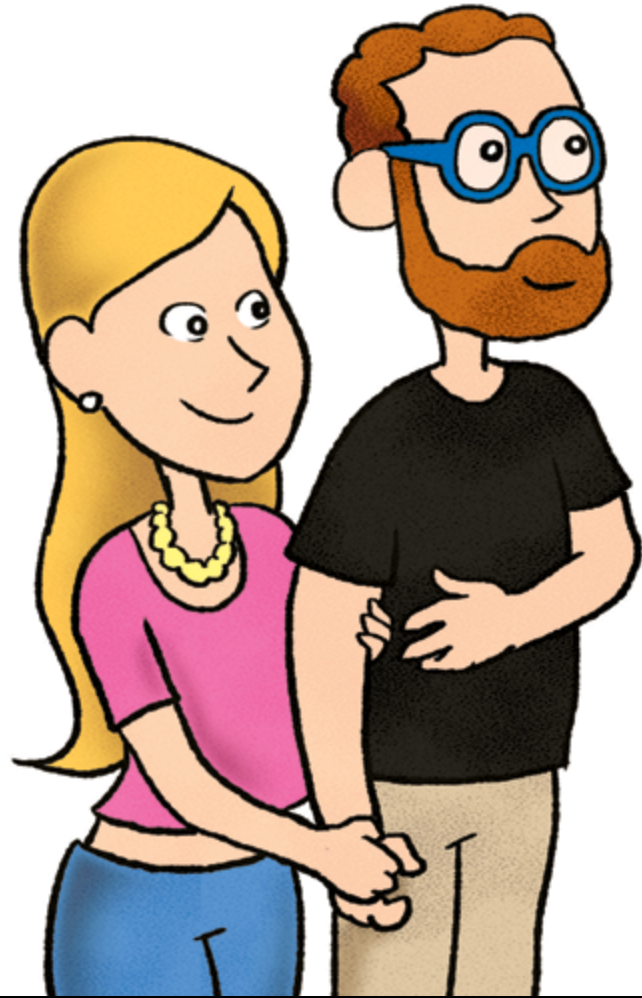
# Vavá e Popó

Descobrem a comunicação  
ativa e construtiva

Ilustrações  
Mauzi Estudio



2017



# Para os adultos

A maneira como uma pessoa responde quando alguém lhe conta algo de bom que tenha acontecido influencia diretamente a construção ou a destruição de seus relacionamentos em geral.

Segundo a pesquisadora Shelly Gable\*, da Universidade da Califórnia, o modo como se comemora bons eventos é o maior preditor de relações fortes.

Como se sabe, existe a comunicação verbal, aquilo que é falado, e a não verbal, aquilo que é demonstrado por posturas corporais. A partir desses dois tipos de comunicação, podemos fazer algumas combinações, das quais derivam quatro estilos de comunicação que Shelly Gable descreve como:

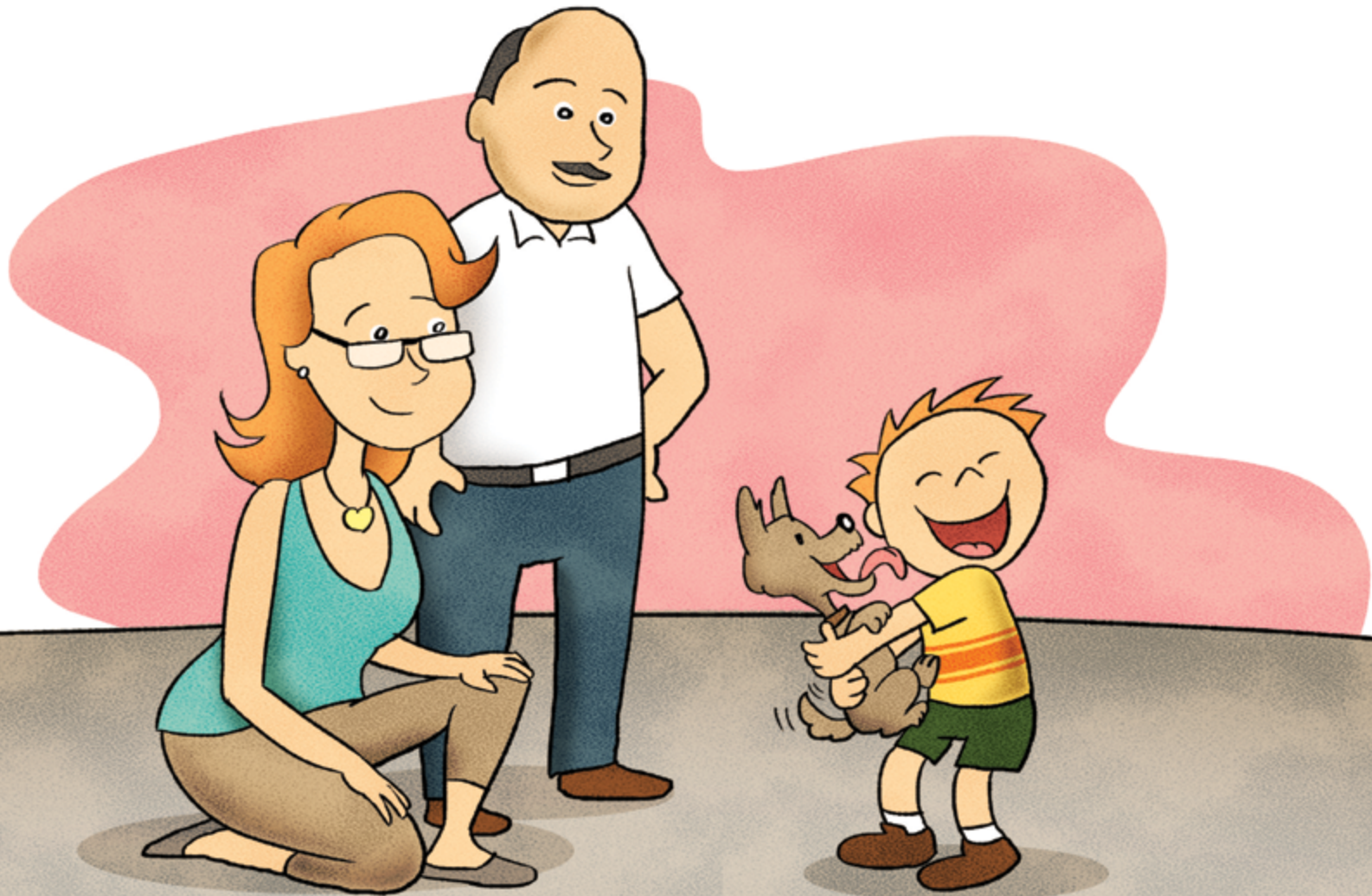
- Ativo e construtivo – comenta algo bom e mantém contato visual, mostrando emoções positivas.
- Passivo e construtivo – fala algo bom, porém demonstra pouca ou nenhuma expressão emocional.
- Ativo e destrutivo – diz algo negativo e demonstra emoções negativas.
- Passivo e destrutivo – não faz nenhum comentário referente ao que lhe foi contado e faz pouco contato visual, dá as costas.

---

\* Gable, S.L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of personality and social psychology*, 87, 228-245.

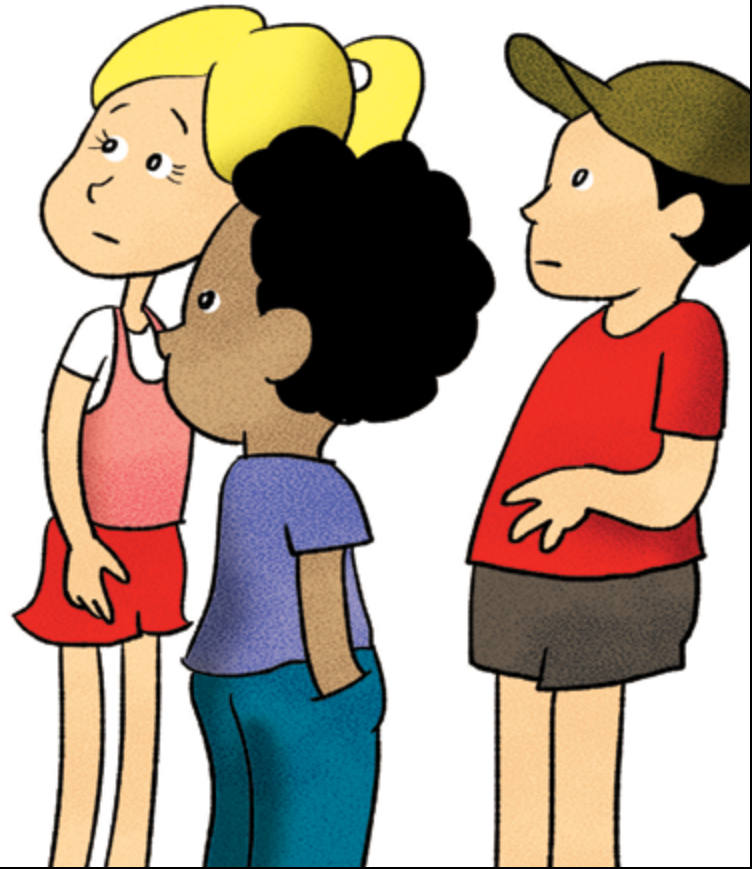
Juca, amiguinho de Vavá e Popó, tinha ganhado um cachorrinho dos pais. Há tempos ele sonhava em ter um cãozinho.





Ele estava tão feliz que parecia que todo o seu corpo estava repleto de formigas, pois ele não conseguia parar quieto e queria compartilhar sua grande novidade com seus amigos.





# Vavá e Popó



Descobrem a  
resiliência

Miriam  
Rodrigues

COLEÇÃO  
Psicologia  
Positiva  
para  
Crianças

SINOPSYs  
editora



Miriam Rodrigues

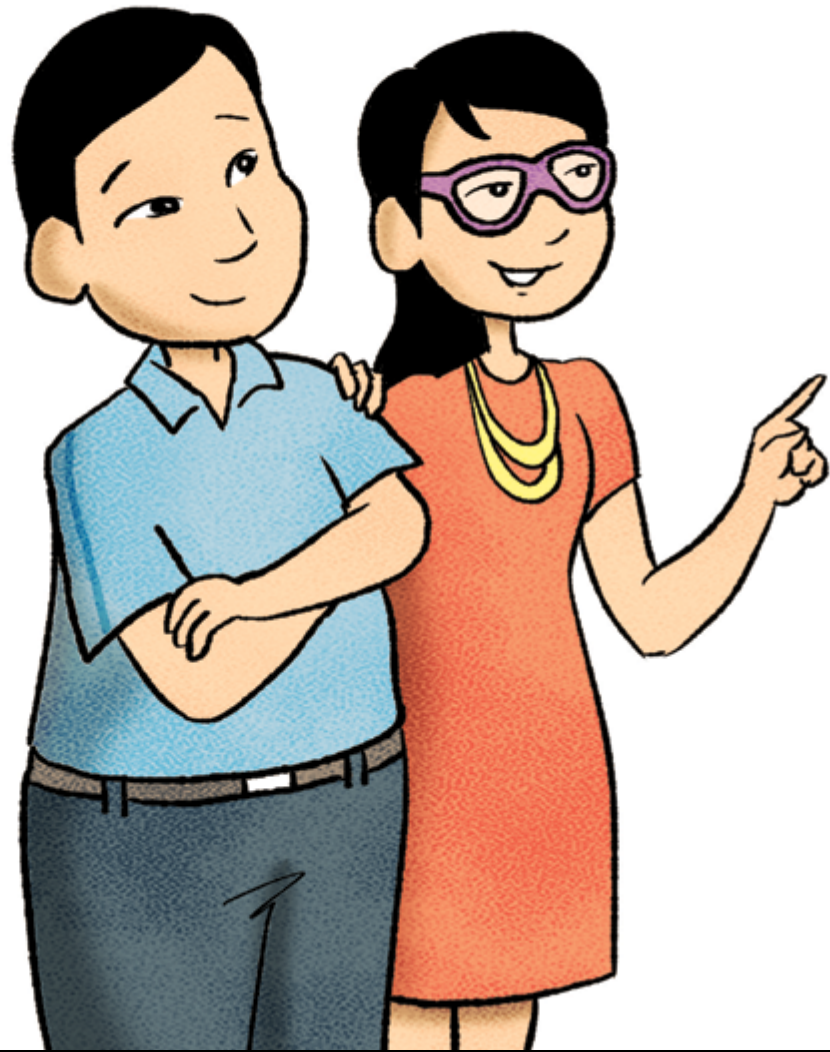
# Vavá e Popó

Descobrem a resiliência

Ilustrações  
Mauzi Estudio



2017



# Para os adultos

Como sabemos, todos nós estamos sujeitos à adversidade. Porém, o modo como superamos e nos recuperamos dos maus eventos é fundamental para a construção de nossa felicidade e bem-estar. Segundo Silvia Koller, “Resiliência é o resultado de um processo dinâmico, que envolve bem-estar, adaptação e desejo de seguir vivendo com dignidade e alegria de viver”.

Os estudos conduzidos por Richard Davidson, Ph.D., diretor do Laboratório de Neurociência Afetiva da Universidade de Wisconsin, nos apontam uma região e circuitaria neural específica para resiliência. Uma maior ativação do lobo frontal esquerdo e amígdala. A contribuição de seus estudos nos permite entender como podemos intencionalmente incentivar práticas que fortalecem as conexões neurais ligadas à resiliência, ou seja, a capacidade de se recuperar após um mau evento. Seus estudos apontam como práticas de atenção plena são eficazes para fortalecer esse caminho neural. Cultivo dos relacionamentos e de emoções positivas são formas de também ativar o lobo frontal esquerdo. Nesse livro, Vavá e Popó irão descobrir algumas formas lúdicas de brincar de atenção plena e cultivar emoções positivas.

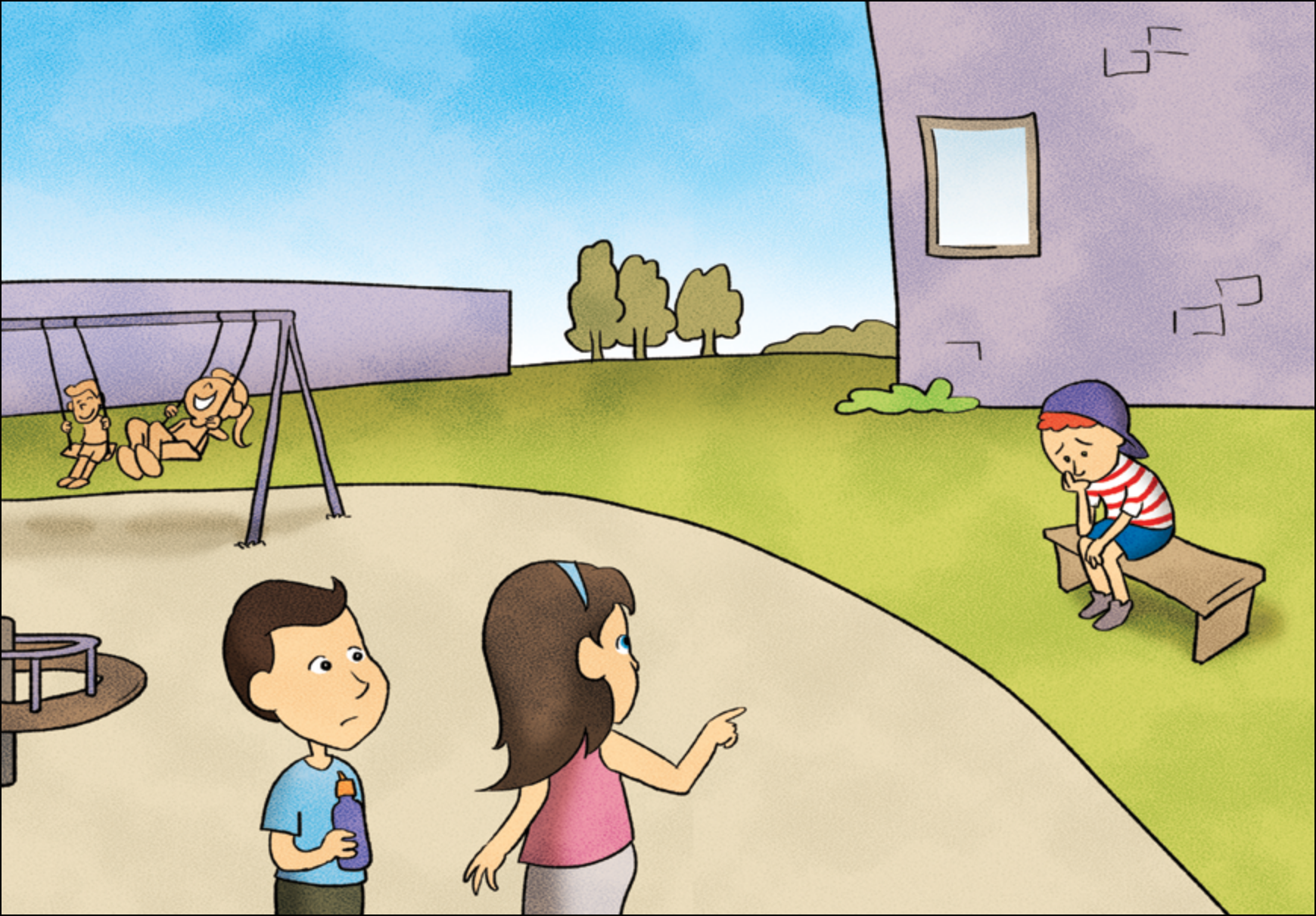
Ao adulto fica a tarefa de criar condições para que as brincadeiras deste livro sejam feitas e brincar junto.

---

\* Silvia Koller: <http://redeglobo.globo.com/globouniversidade/noticia/2013/04/resiliencia-e-psicologia-positiva-sao-temas-de-entrevista-com-silvia-koller.html>



As crianças estavam no parque brincando e se divertindo animadamente. Quando pararam para tomar água, perceberam que Beto estava quieto, isolado em um cantinho.



Vavá e Popó foram conversar com ele para saber o que estava acontecendo. Ele contou que tinha passado por uma situação muito triste e assustadora, tinha sido assaltado.

