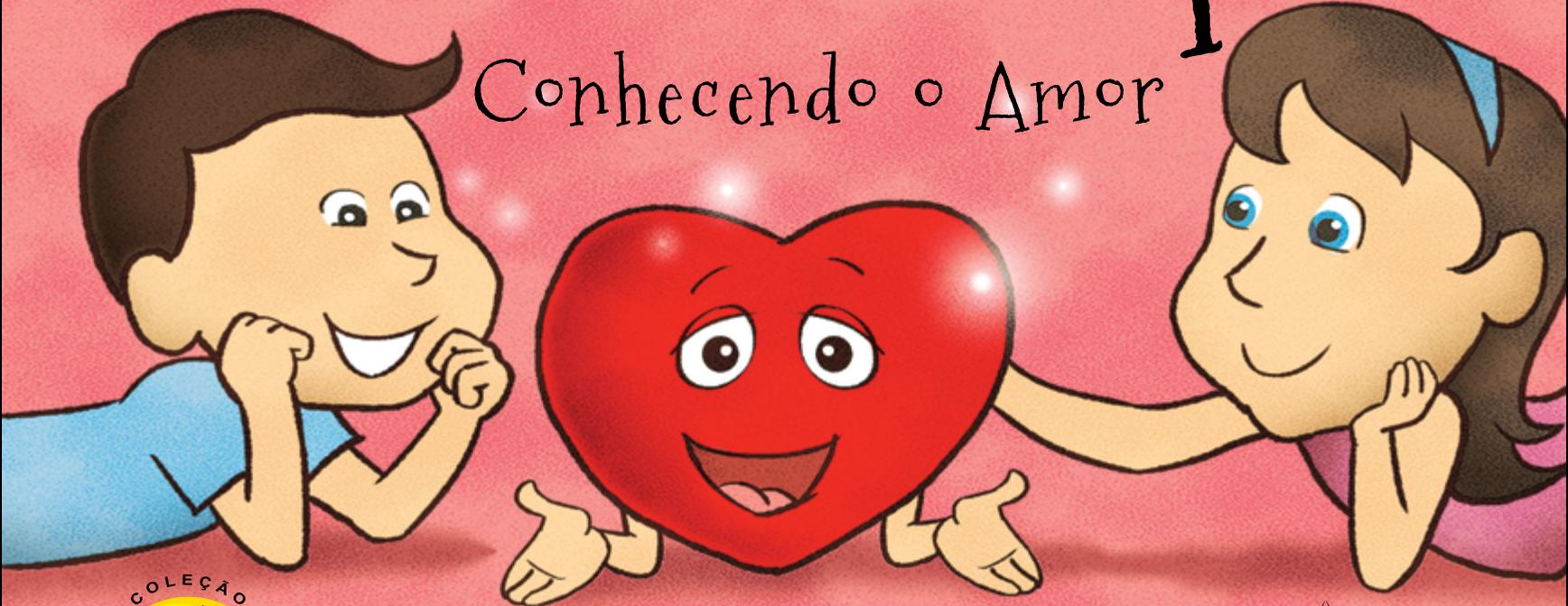


# Vavá e Popó

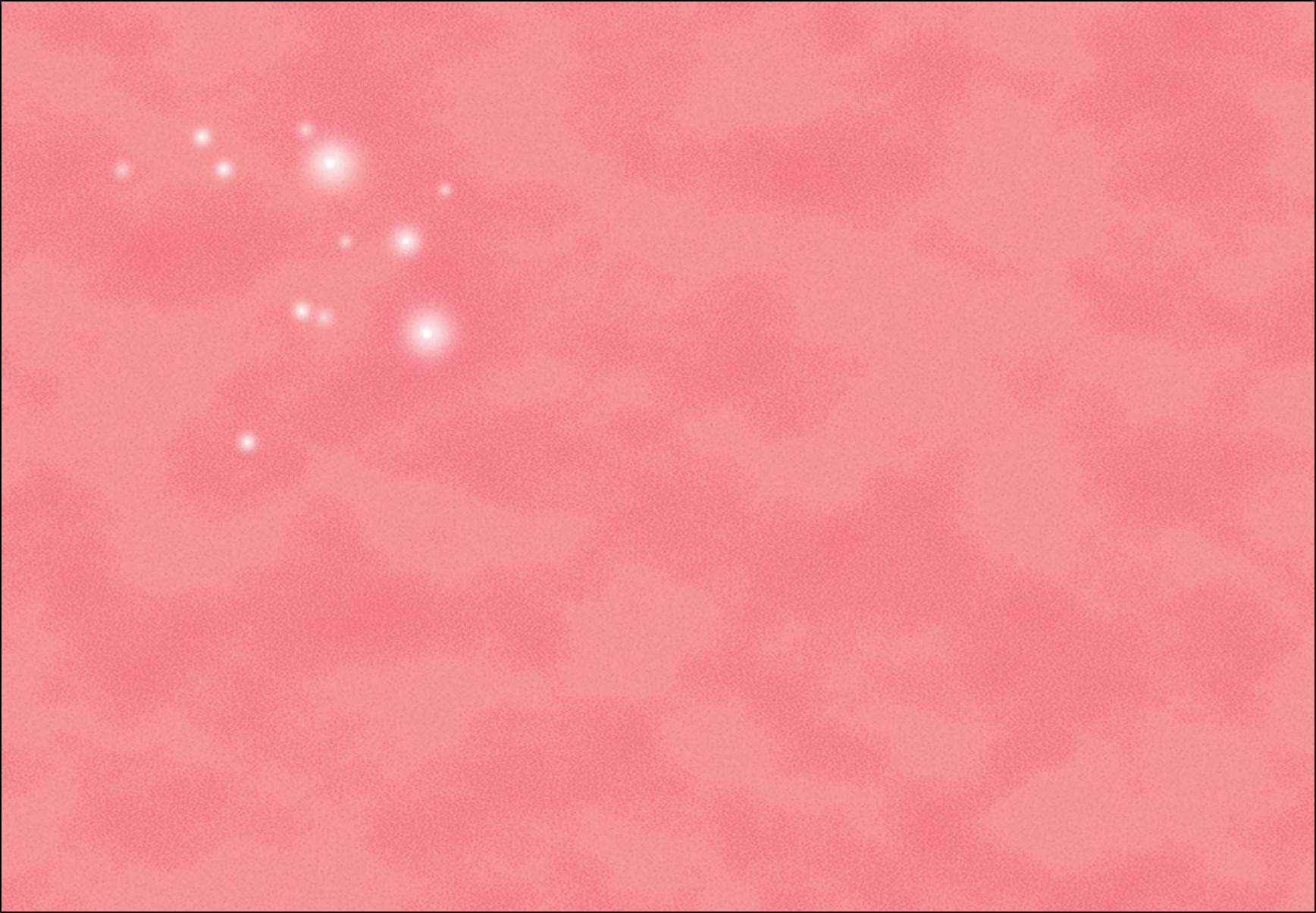
Conhecendo o Amor



COLEÇÃO  
Psicologia  
Positiva  
para  
Crianças

Miriam Rodrigues

SINOPSYS  
editora



Miriam Rodrigues

# Vavá e Popó

Conhecendo o Amor

Ilustrações  
Mauzi Estudio



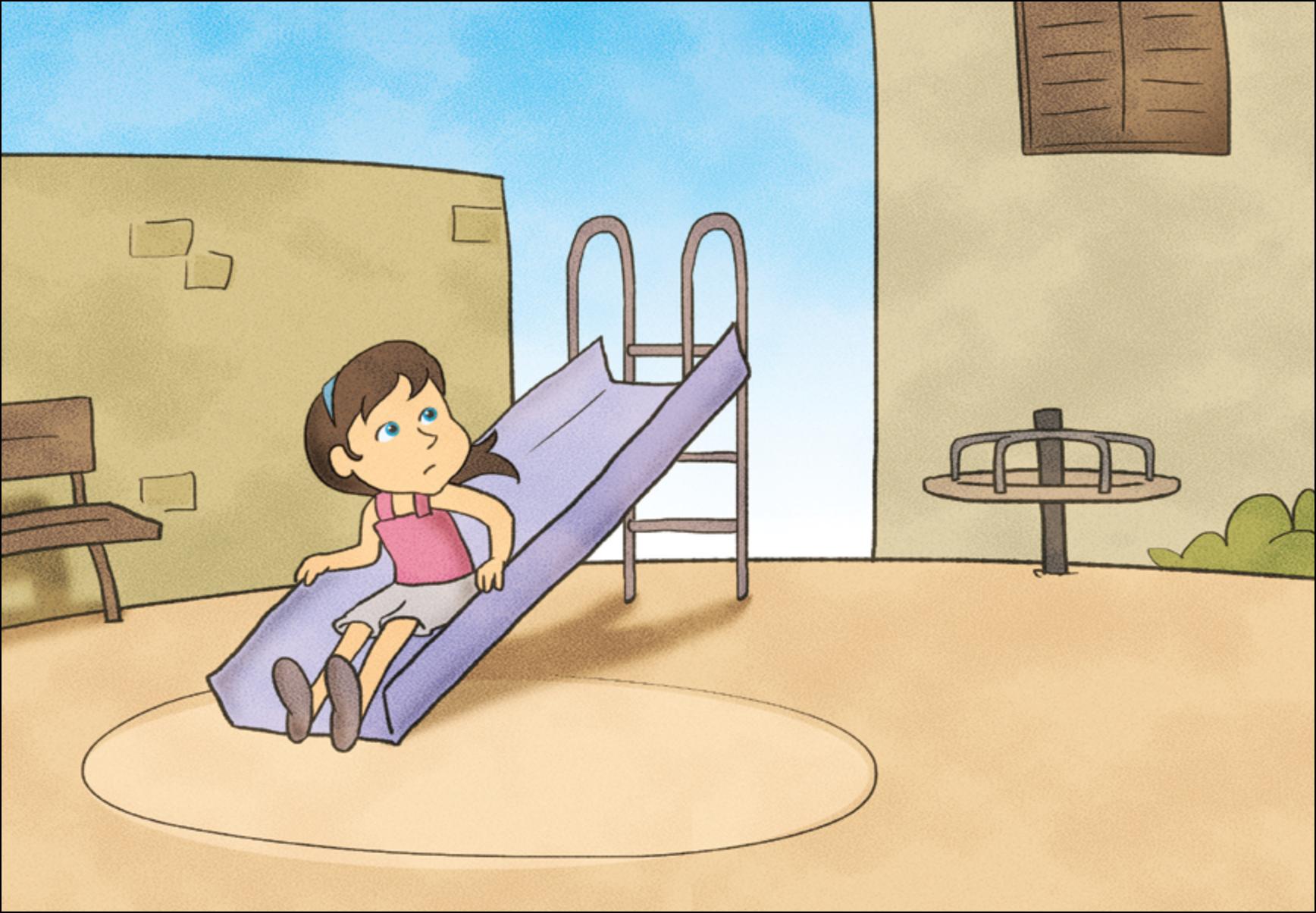
2017

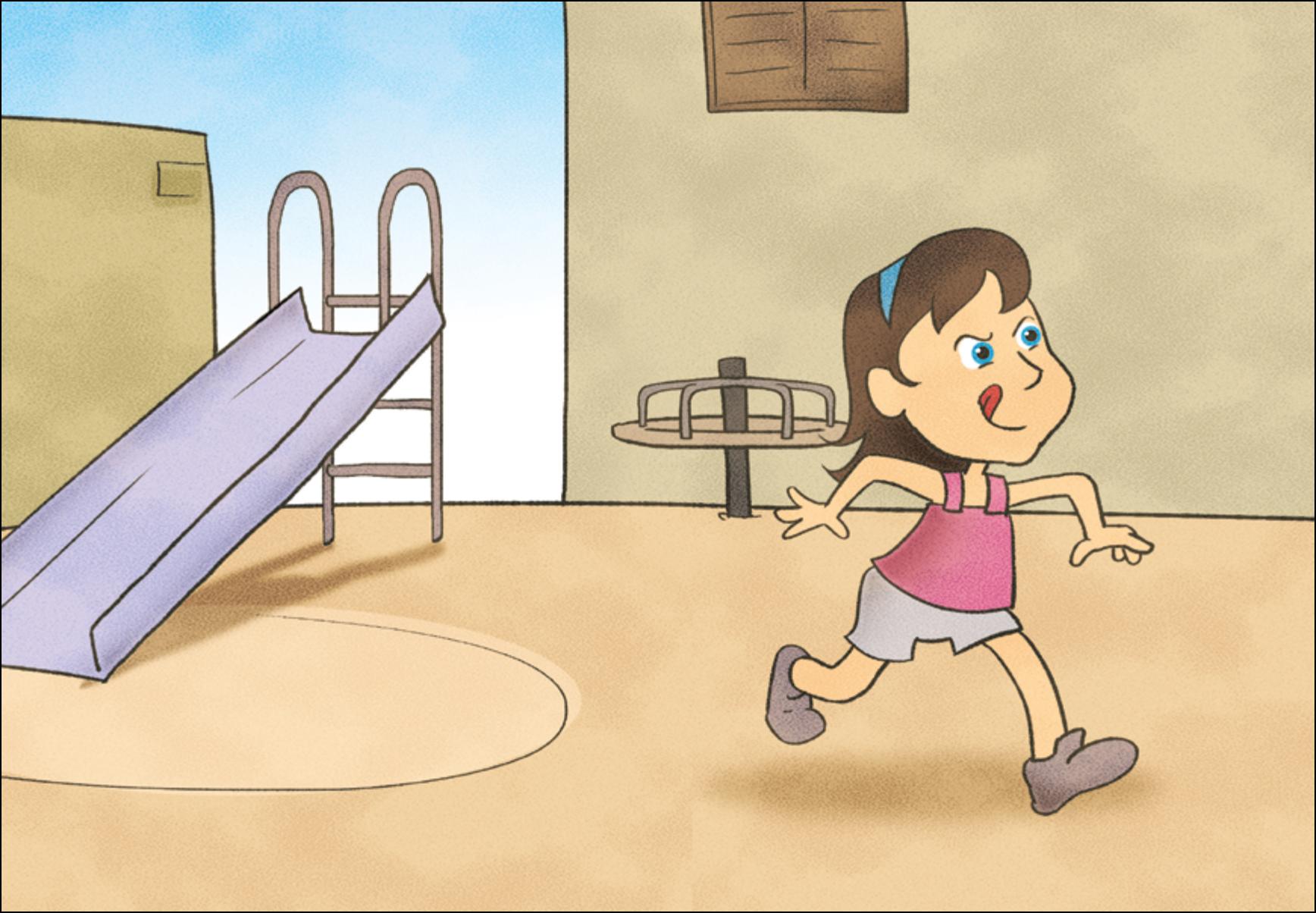


## Para os adultos

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.