Processos cognitivos e pensamento humano

12.º Ano | Psicologia | 4 páginas | 12 exercícios

Competências que desenvolve: Caraterizar os processos cognitivos estruturantes da ação humana — atenção, memória e perceção — e compreender o processo de pensamento humano, da resolução de problemas à linguagem.

Revisão rápida

- **Percurso da informação:** sensação (captar) → **atenção** (selecionar — capacidade limitada) → **memória** (guardar e recuperar) → **pensamento** (transformar, resolver).
- **Memória:** sensorial (instantes) → **de trabalho** (cerca de 7 ± 2 itens, Miller) → **de longo prazo** (vasta capacidade); a repetição e a compreensão fixam.
- **Esquecimento** é mais rápido logo no início e depois abranda (curva de Ebbinghaus) — revisão espaçada vence-a.
- **Perceção ≠ sensação:** a mente **organiza e interpreta** (figura/fundo, agrupamentos) — vê com esquemas prévios, não como câmara.

Exercícios

1. Define: a) cognição b) atenção c) perceção.

2. Atenção: a) porque é que se diz que é *seletiva*? b) o que acontece quando tentamos estar atentos a duas coisas exigentes ao mesmo tempo? c) dê um exemplo de atenção dividida do dia a dia.

3. Completa a tabela — os três sistemas da memória:

Sistema	Duração	Função
Memória sensorial	__	__
Memória de trabalho	__	__
Memória de longo prazo	__	__

4. Memória de trabalho: a) qual é a sua capacidade aproximada (Miller)? b) o que a aumenta momentaneamente (estratégias: agrupar, repetir) c) porque é que «decorar sem entender» falha tão depressa?

5. Esquecimento: a) desenha (em palavras) a curva de Ebbinghaus: o que acontece nos primeiros tempos e depois? b) que duas estratégias de estudo contrariam a curva? c) porque é que revisar no mesmo dia rende pouco?

6. Sensação vs. perceção: a) distingue os dois processos b) o que organiza a perceção — a retina ou a mente? c) dá um exemplo de lei de agrupamento (proximidade, semelhança, boa forma).

7. Perceção ativa: a) o que são as *constâncias* percecionais (tamanho, forma) e por quê? b) um mesmo risco, visto por duas pessoas com expectativas diferentes, é percecionado igual? Porquê? c) isto confirma que perceber é __ (copiar / interpretar).

8. Pensamento e resolução de problemas: a) o que é a fixação funcional? b) exemplo de uma tarefa em que ela aparece c) como se ultrapassa (mudar de perspetiva, reformular o problema)?

© 2026 Estudantices

9. Linguagem e pensamento: a) como ajuda a linguagem a organizar o pensamento? b) o que é «pensar em voz alta» na resolução de um problema? c) dá um exemplo de como nomear algo muda a capacidade de o tratar.

10. V/F — corrige as falsas: a) «A atenção é ilimitada: dá para processar tudo.» ( ) b) «A perceção é uma cópia passiva da realidade.» ( ) c) «A memória de longo prazo tem capacidade vasta.» ( )

11. Liga cada processo à sua tarefa: selecionar o que importa → __ · guardar e recuperar → __ · captar estímulos → __ · inferir, decidir e resolver → __ (A: pensamento · B: atenção · C: sensação/perceção · D: memória).

12. Produção (3 frases): descreve o percurso de um conceito desde que o ouves até o pores por escrito numa prova — e indica onde a atenção, a memória e o pensamento intervêm.

© 2026 Estudantices

Soluções — Processos cognitivos e pensamento humano

1. a) conjunto de processos de tratamento da informação: perceção, memória, pensamento, linguagem e decisão b) seleção e sustentação do foco numa parte da informação, com exclusão do resto c) processo pelo qual a mente organiza e interpreta as sensações, dando-lhes significado.

2. a) (modelo) só uma parte da informação disponível é levada à consciência — o resto é filtrado b) (modelo) a capacidade é limitada: a qualidade cai, erros aumentam, uma das tarefas é mal feita c) (modelo) ouvir música com letra a escrever — as duas exigências disputam o mesmo foco.

3. sensorial: **poucos instantes** / **registo imediato dos sentidos** · de trabalho: **segundos a minutos** / **manipular informação em uso (7 ± 2)** · longo prazo: **dias a toda a vida** / **armazenar conhecimentos e experiências (vasta capacidade)**.

4. a) cerca de **7 ± 2 itens** (Miller) b) **agrupar** (chunks), repetir em voz alta, ligar a algo já sabido c) (modelo) sem significado, o item fica isolado na memória de trabalho, não é transferido para o longo prazo e não tem onde se apoiar na recuperação.

5. a) (modelo) queda **muito rápida nos primeiros tempos**, depois a curva abranda e estabiliza — esquecemos depressa o que não revemos b) **revisão espaçada** (dias/meses) e **repetição ativa** (recuperar sem ler) c) (modelo) a curva ainda está na queda: repetir no mesmo dia consolida pouco — é o intervalo que fixa.

6. a) sensação: capta estímulos nos órgãos sensoriais · perceção: organiza e interpreta esses estímulos b) a **mente** (com esquemas e contexto) — a mesma sensação vira perceção diferente c) (modelo) pontos próximos juntam-se; linhas paralelas parecem convergir; círculos incompletos vêem-se como círculos (boa forma).

7. a) mantemos o tamanho/forma percebidos constantes apesar de a imagem na retina mudar (uma porta vista de lado não «achata») b) (modelo) não — expectativas e experiências filtram a mesma informação c) **interpretar**.

8. a) ficar preso ao uso habitual de um objeto e não ver outros usos possíveis b) (modelo) usar a moeda só como moeda e não como chave de parafusos; seguir uma fórmula que já falhou c) reformular, mudar de perspetiva, listar usos alternativos — quebrar a pista dominante.

9. a) (modelo) dá categorias e palavras para decompor, comparar e guardar ideias — pensamos com as palavras disponíveis b) verbalizar os passos em voz alta, tornando o raciocínio explícito e controlável c) (modelo) nomear «fotossíntese» agrupa num só conceito o que antes eram fragmentos — permite pensar sobre ele e operá-lo.

10. a) **F** — é limitada e seletiva; dá para focar pouca coisa de cada vez b) **F** — é ativa: organiza, agrupa e interpreta c) **V** — a capacidade de longo prazo é considerada vasta.

11. selecionar → **B (atenção)** · guardar/recuperar → **D (memória)** · captar → **C (sensação/perceção)** · inferir/decidir → **A (pensamento)**.

12. (modelo) Ao ouvir o conceito, a **atenção** seleciona-o do ruído e mantém-no em foco; a **memória** de trabalho mantém o enquanto se compreende e o liga ao que já sabes, guardando-o depois no longo prazo. Em prova, a recuperação traz-o de volta e o **pensamento** reformula-o para a pergunta concreta — decidindo, comparando e organizando. Já escrito, o ciclo fecha-se com a linguagem a materializar o raciocínio.

© 2026 Estudantices