FRENTE

1 / 12

O que é a cognição?

FRENTE

2 / 12

O que é a atenção e porque é que é limitada?

FRENTE

3 / 12

Para que serve a memória sensorial?

FRENTE

4 / 12

O que é a memória de trabalho e qual a sua capacidade?

© 2026 Estudantices

© 2026 Estudantices

VERSO

1

Conjunto de processos de tratamento da informação: perceção, memória, pensamento, linguagem e decisão.

VERSO

2

Seleção e sustentação do foco numa parte da informação — só focamos pouca coisa de cada vez; dividir degrada as tarefas.

VERSO

3

Registo imediato dos sentidos, durante poucos instantes — o portão de entrada que filtra o que passa à atenção.

VERSO

4

Sistema que mantém e manipula a informação em uso, por segundos a minutos — cerca de **7 ± 2 itens** (Miller).

© 2026 Estudantices

© 2026 Estudantices

FRENTE

5 / 12

O que guarda a memória de longo prazo?

FRENTE

6 / 12

O que mostra a curva do esquecimento (Ebbinghaus)?

FRENTE

7 / 12

Qual é a diferença entre sensação e perceção?

FRENTE

8 / 12

O que é um esquema?

VERSO

5

Conhecimentos e experiências, com capacidade vasta — fixada por compreensão, repetição ativa e revisão espaçada.

VERSO

6

O esquecimento é muito rápido nos primeiros tempos e depois abranda — por isso a revisão em intervalos vence a repetição no mesmo dia.

VERSO

7

Sensação: capta os estímulos · Perceção: organiza e interpreta-os — perceber é construir significado, não copiar.

VERSO

8

Estrutura de conhecimento que organiza a informação de um domínio e guia o que se espera — assimilação encaixa, acomodação atualiza.

© 2026 Estudantices

© 2026 Estudantices

FRENTE

9 / 12

O que é a fixação funcional?

FRENTE

10 / 12

Que três componentes tem uma emoção?

FRENTE

11 / 12

O que é a regulação emocional e a melhor estratégia?

FRENTE

12 / 12

O que é a avaliação cognitiva numa emoção?

VERSO

9

Ficar preso ao uso habitual de um objeto/tarefa e não ver alternativas — quebra-se reformulando o problema.

VERSO

10

Fisiológica (ativação), cognitiva (avaliação) e comportamental/expressiva (gestos, expressões) — funcionam integradas.

VERSO

11

Gerir a própria resposta emocional — a **reavaliação** (mudar a leitura do evento) rende mais do que a supressão (esconder a expressão).

VERSO

12

A interpretação do evento que dá o significado — mesma situação, avaliações diferentes, emoções diferentes.

© 2026 Estudantices