Processos mentais — Resumo

12.º Ano | Psicologia | 2 páginas

> **Resumo:** Atenção e memória · esquecimento e estudo · perceção · pensamento e linguagem · emoções · mente como construção.

1. Atenção

- **Seletiva** (foco, capacidade limitada) e sustentada — a **atenção dividida** degrada ambas as tarefas.
- Percurso: sensação → atenção → memória → pensamento — o que não é selecionado nem sequer entra.

2. Memória

Sistema	Duração	Função
Sensorial	poucos instantes	registo imediato dos sentidos
De trabalho	segundos–minutos	manipular informação em uso (≈ 7 ± 2 itens)
Longo prazo	dias–toda a vida	conhecimentos e experiências (capacidade vasta)

- **Fixação:** compreensão + **repetição ativa** + **revisão espaçada** — a curva de Ebbinghaus (esquecimento rápido no início) combate-se com intervalos.

3. Perceção

- **Sensação** capta; **perceção** organiza e interpreta (figura/fundo, agrupamentos, constâncias).
- É **de cima para baixo:** expectativas e esquemas guiam a leitura — perceber é interpretar, não copiar.

© 2026 Estudantices

4. Pensamento e linguagem

- Resolver problemas exige representação do problema; **fixação funcional** (ver só o uso habitual) é o obstáculo clássico — reformular quebra-a.
- A **linguagem** organiza e partilha o pensamento — nomear é agrupar e poder operar.

5. Emoções

- **Três componentes:** fisiológica (ativação), cognitiva (avaliação), comportamental/expressiva.
- **Funções:** avaliar o que importa, preparar para a ação, comunicar — **informam a decisão**.
- **Regulação: reavaliação** (mudar a leitura) > supressão (esconder a expressão); humor = estado longo e fraco, emoção = breve e intensa.

6. Mente como sistema de construção

- **Representações** (imagem, palavra, proposição) e **esquemas** que organizam e antecipam; **assimilação** encaixa, a **reorganização** atualiza.
- **Modelos mentais** simulam consequências antes de agir; o **viés da confirmação** é o preço do sistema — combate-se procurando a refutação.

7. Pontos-chave

> **Para não esquecer:** atenção limitada e seletiva · memória de trabalho ≈ 7 ± 2 · revisão espaçada vence a curva · perceção interpreta · fixação funcional quebra-se reformulando · emoção = fisiológica + cognitiva + comportamental · reavaliação > supressão · esquemas constroem o mundo — testá-los é o método.

© 2026 Estudantices