Teste — Processos mentais

12.º Ano | Psicologia | 20 valores

Instruções: 10 questões · 20 valores · 90 minutos · 12.º Ano · Psicologia — Tema 2: Processos mentais
Elementos de identificação: Nome: _____ Turma: _____ Data: ____/____/_____
Sem cálculo — respostas curtas, com conceitos exatos e justificações onde é pedido.

Questões

1. (2 val) V/F — corrige as falsas: a) «A atenção dá para duas tarefas exigentes ao mesmo tempo.» ( ) b) «A perceção é uma cópia passiva da realidade.» ( ) c) «A memória de longo prazo tem capacidade vasta.» ( )

2. (2 val) Memória: a) nomeia os três sistemas b) qual a capacidade aproximada da memória de trabalho? c) de que depende a passagem para o longo prazo?

3. (2 val) Esquecimento: a) descreve a curva de Ebbinghaus b) duas estratégias que a contrariam c) porque é que revisar no mesmo dia rende pouco?

4. (2 val) a) Distingue sensação e perceção b) dá um exemplo de lei de agrupamento (Gestalt) c) o que organiza a perceção — a retina ou a mente?

5. (2 val) Atenção: a) porque é que é «seletiva»? b) o que acontece à qualidade quando divides atenção entre duas tarefas exigentes? (2 frases com exemplo)

© 2026 Estudantices

6. (2 val) Fixação funcional: a) definição b) exemplo de uma tarefa em que aparece c) como se ultrapassa?

7. (2 val) Componentes da emoção: completa com um exemplo cada — componente fisiológica: __ · cognitiva: __ · comportamental: __.

8. (2 val) Regulação emocional: a) reavaliação vs. supressão — qual costuma render melhor? b) porque é que mudar a leitura muda a emoção «por dentro»? c) aplica a um teste que correu mal.

9. (2 val) Avaliação cognitiva: a) porque é que a mesma situação gera emoções diferentes em duas pessoas? b) descreve o exemplo: um incómodo no corredor avaliado como «broma» vs. «ameaça» — que emoções saem de cada leitura?

10. (2 val) Produção (3 frases): descreve como atenção, memória e perceção trabalham juntas quando estudas para este teste — e onde é que o pensamento entra.

© 2026 Estudantices

Soluções — Teste: Processos mentais

1. a) **F** — a atenção é limitada e seletiva; dividir entre tarefas exigentes degrada as duas b) **F** — organiza e interpreta, com esquemas e expectativas c) **V** — a capacidade de longo prazo é considerada vasta.

2. a) **sensorial**, **de trabalho** e **de longo prazo** b) cerca de **7 ± 2 itens** (Miller) c) (modelo) compreensão + repetição/rehearsal — o que tem significado e é ligado ao que já se sabe transfere-se.

3. a) (modelo) queda muito rápida nos primeiros tempos, depois a curva abranda b) **revisão espaçada** (dias/semanas) e **repetição ativa** (recuperar sem ler) c) (modelo) a curva ainda está na queda — o intervalo é que fixa; repetir no mesmo dia consolida pouco.

4. a) sensação: capta estímulos nos órgãos · perceção: organiza e interpreta-os b) exemplo (modelo): pontos próximos juntam-se; linhas paralelas parecem convergir; círculos incompletos vêem-se como círculos c) a **mente**.

5. a) (modelo) só uma parte da informação disponível é levada à consciência — o resto filtra-se b) (modelo) a capacidade é única: focar em duas tarefas exigentes baixa a qualidade, aumenta os erros e uma delas fica por fazer — ex.: estudar com música com letra.

6. a) ficar preso ao uso habitual de um objeto/tarefa e não ver alternativas b) (modelo) usar a moeda só como moedula e não como chave; repetir o método que já falhou c) reformular, mudar de perspetiva, listar usos alternativos — quebrar a pista dominante.

7. fisiológica: **batimentos/subidas de tensão** (ex.: aceleração ao susto) · cognitiva: **avaliação** («isto é perigoso») · comportamental: **expressão/ação** (fugir, rir, chorar).

8. a) a **reavaliação** — a supressão mascara a expressão e mantém a ativação b) (modelo) a emoção nasce da avaliação; mudar a avaliação muda a origem, não só a máscara c) (modelo) «reprovei? é uma prática — fiquei a saber o que falta» → da vergonha para a determinação.

9. a) (modelo) cada uma avalia o evento com esquemas e experiências diferentes — o significado não vem do facto, vem da leitura b) «broma» → diversão/alívio; «ameaça» → medo/raiva — mesma situação, emoções opostas.

10. (modelo) Ao estudar, a **atenção** seleciona o relevante e sustenta o foco no texto ou no explicador. A **memória** de trabalho mantém o enquanto compreendes, e o longo prazo guarda-o quando há ligação e revisão. A **perceção** organiza o material com esquemas já sabidos, e o **pensamento** entra ao reformular exemplos e ao ligar o novo ao antigo — é esse trabalho conjunto que transforma leitura em aprendizagem.

© 2026 Estudantices