Cheat Sheet de Psicologia — 12.º Ano

12.º Ano | Psicologia | 1 página

1. Processos biológicos (T1)

- **Genótipo vs fenótipo:** herança vs expressão — o ambiente modula a expressão genética.
- **Filogénese** (evolução da espécie) vs **ontogénese** (desenvolvimento do indivíduo).
- **Epigénese:** metilação e expressão modulada pelo ambiente — contra o determinismo genético.
- **Sistema nervoso:** neurónio · sinapse · SNC (encéfalo, medula) e SNP (simpático/parassimpático).
- **Cérebro e adaptação:** plasticidade neuronal — o cérebro reorganiza-se pela experiência.
- **Limites do determinismo genético:** o gene predispõe, o ambiente exprime — epigénese e plasticidade batem o fatalismo biológico.
- **Inacabamento biológico e neotenia:** o «não-programado» abre espaço à cultura e à aprendizagem — o humano torna-se humano nos ambientes.

2. Processos mentais (T2)

- **Processos cognitivos da ação:** atenção · memória · perceção.
- **Pensamento humano:** linguagem e resolução de problemas.
- **Emoções:** componentes (fisiológica, cognitiva, comportamental) e funções — orientam e motivam o comportamento.
- **Regulação emocional:** reapreciação, distração, controlo da expressão.
- **Perceção e ação:** o que percecionamos já vem interpretado pelos esquemas — daí as ilusões e os vieses.
- **Mente como sistema de construção:** representações · esquemas · modelos mentais — organiza e interpreta a experiência.

3. Processos sociais (T3)

- **Atribuição causal:** disposicional (traços da pessoa) vs situacional (contexto) — o erro fundamental de atribuição ignora a situação.
- **Cognição social:** atribuição causal · estereótipos · categorização.
- **Identidade social:** endogrupo vs exogrupo · valor do grupo.
- **Influência:** conformidade · obediência · persuasão.
- **Conflito e cooperação intergrupal:** tensão entre grupos vs ação conjunta.
- **Grupos em conflito:** cooperação nasce de metas comuns — a prova liga-a sempre a uma condição partilhada.
- **Resiliência:** processo individual *e* contextual — o ambiente protege ou expõe.

4. Perspetivas × autor × núcleo

Perspetiva	Autor(es)	Núcleo
Evolucionista	Darwin	seleção natural, adaptação
Maturacionista	Gesell	maduração interna, cronologia
Psicanalíticas	Freud, Erikson	inconsciente, estádios/etapas
Humanista	Rogers	autorrealização, amor incondicional
Behavioristas	Skinner, Bandura	reforço, aprendizagem por modelação
Etológicas	Harlow, Bowlby	instinto, apego
Cognitivistas/construcionistas	Piaget, Vygotsky	esquemas, zona de desenvolvimento próximo
Psicossocial	Wallon	afetividade e socialização
Bioecológica	Bronfenbrenner	contextos (micro→macro) e desenvolvimento
Life-span	Paul Bates	desenvolvimento ao longo da vida, plasticidade

5. As 6 ideias fundamentais

- Interrelação dos domínios (biológico, mental, social).
- Diferenças individuais.
- O indivíduo molda o seu próprio desenvolvimento (agência).
- Contexto histórico-cultural.
- Experiência inicial ≠ destino (resiliência).
- Desenvolvimento ao longo da vida (life-span).

Cruza sempre: cada perspetiva lê as 6 ideias à sua maneira — a prova pede o contraste.

6. Como usar no exame

- Perspetiva → autor → núcleo: a tríade é o formato mais pedido (tabela acima).
- **Estádios vs etapas:** Freud — fases psicosexuais da infância; Erikson — crises psicossociais ao longo de toda a vida.
- Compara duas perspetivas pelo mesmo eixo (ex.: Skinner vs Rogers: determinismo vs liberdade).
- Influenca: distingue conformidade (grupo), obediência (autoridade) e persuasão (comunicação).
- Epigénese e plasticidade são a resposta ao «tudo genético» — usa-as em qualquer questão de T1.
- Resiliência nunca é só individual: mostra o contexto (apoio, escola) na resposta.

Identidade (T1–T3) + perspetivas do desenvolvimento (T4) — o núcleo da prova do 12.º ano em Psicologia.

© 2026 Estudantices