



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Top Ten 2020 Skills Project

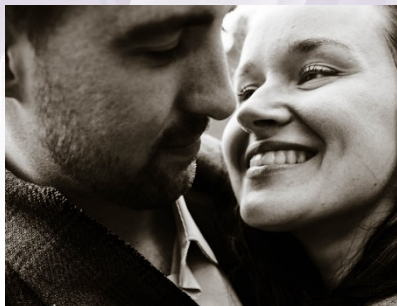
COMPETÊNCIA 7 – JULGAMENTO E TOMADA DE DECISÃO
Memória Humana



7. Julgamento e Tomada de Decisão

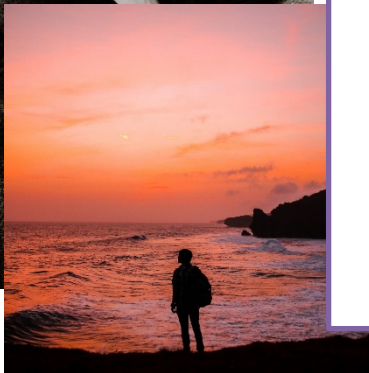
COMPETÊNCIA 7 - Julgamento e Tomada de Decisão

Memória Humana



“A vantagem de possuir uma má memória permite que se desfrutem as boas experiências, várias vezes, pela primeira vez.”

Friedrich Nietzsche



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



COMPETÊNCIA 7 - Julgamento e Tomada de Decisão

Memória Humana

Objetivo principal:

- Compreender como funciona a memória humana.**

Objetivos secundários:

- Compreender o processo de memorização;**
- Compreender os mecanismos da memória;**
- Adquirir técnicas de memorização.**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



COMPETÊNCIA 7 - Julgamento e Tomada de Decisão

Memória Humana

Metodologia de aprendizagem:

- Terá de ler todos os slides com cuidado para compreender os conceitos presentes na unidade de formação.**
- No final, deverá completar um exercício a fim de testar o seu conhecimento.**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Conteúdos:

- Memória: conceito;**
 - Processo de Memorização;**
 - Mecanismos da Memória:**
 - Recepção;
 - Codificação;
 - Consolidação;
 - Recuperação:
 - Memória de Trabalho.
- Técnicas de Memorização**
 - Mnemónicas;
 - Repetição;
 - Técnica de contar histórias;
 - Mapeamento Mental;
 - Método de Loci – Palácio da Memória;
 - Melhorias no estilo de vida.



Memória constitui uma das mais importantes funções do ser humano.

Desempenha **um papel determinante** na **interação com o ambiente, socialização, construção de personalidade e comportamento** e no **desempenho em geral**⁽¹⁾.

Tudo o que **vemos, ouvimos, cheiramos e sentimos** é transformado e integrado em **padrões mais ou menos complexos** que poderiam ser lembrados mais tarde⁽¹⁾.



A memória é a capacidade que os seres humanos possuem, através da qual **armazenam e retêm o conhecimento aprendido**, utilizando procedimentos especializados (2).

Esses procedimentos poderiam ser o **estabelecimento de relações entre o conhecimento já possuído e o novo que está a ser aprendido**, para que possamos lembrar-nos e utilizá-lo quando tivermos necessidade em diversas situações (2).



O desempenho silencioso da memória

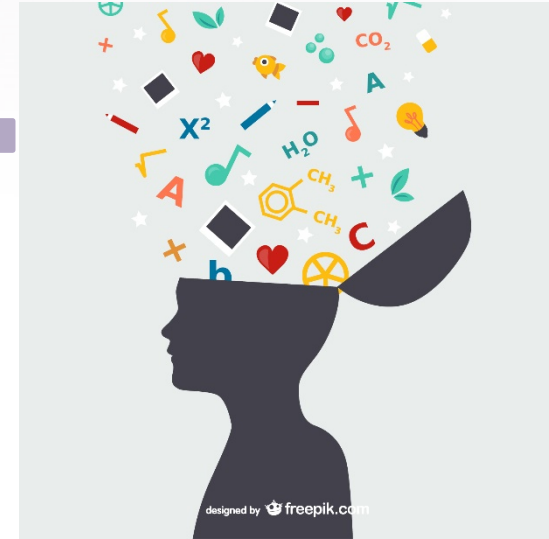
Receção

Codificação

Consolidação

Recuperação

A criação de memórias assume **diversas fases** que **ocorrem numa ordem sequencial**.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Receção⁽¹⁾



**Inserir
informações.**



**Reunir
estímulos
sensoriais.**

**Perceções enviadas para o
cérebro, depois de serem
recebidas através dos
recetores dos órgãos
sensoriais.**



O que será transformado em
memórias vem de vários
sentidos.



Codificação⁽¹⁾



A informação recebida será codificada.

Estruturação e processamento da informação (em diferentes formatos).

No cérebro humano, **imagens, melodias, cheiros, sensações ou conhecimentos são organizados e distribuídos através de diferentes zonas do cérebro** (primárias e secundárias) .



designed by freepik.com



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

COMPETÊNCIA 7 - Julgamento e Tomada de Decisão

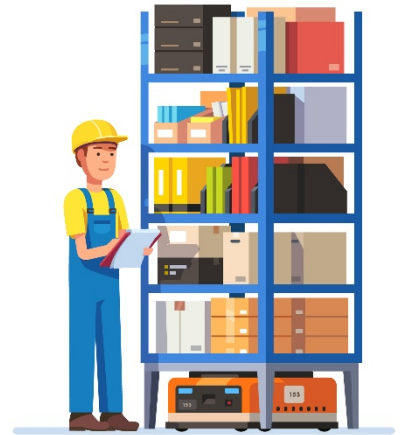
Memória Humana

Consolidação⁽¹⁾

Armazenamento.

Após a codificação, a
**informação é
armazenada.**

**As memórias são
arquivadas
automaticamente em
diferentes partes do
cérebro por temas.**



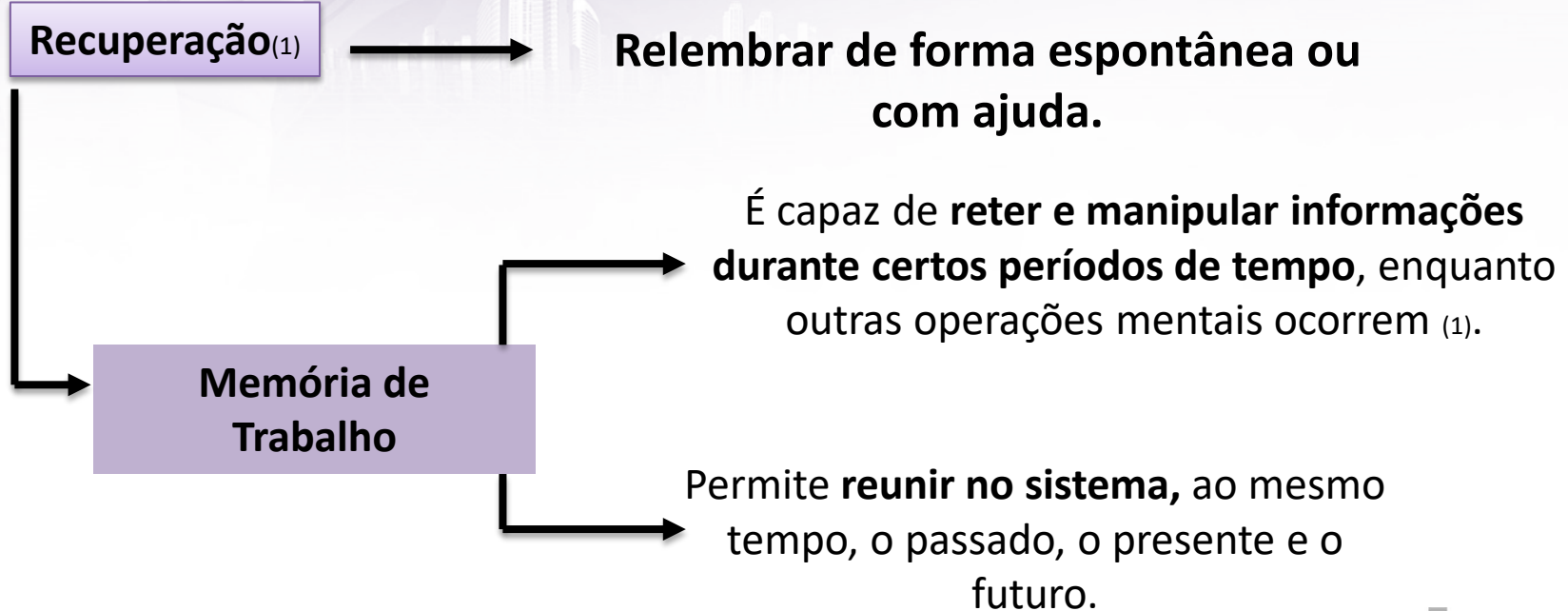
Created by Iconicbestiary – Freepik

Created by Iconicbestiary – Freepik

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

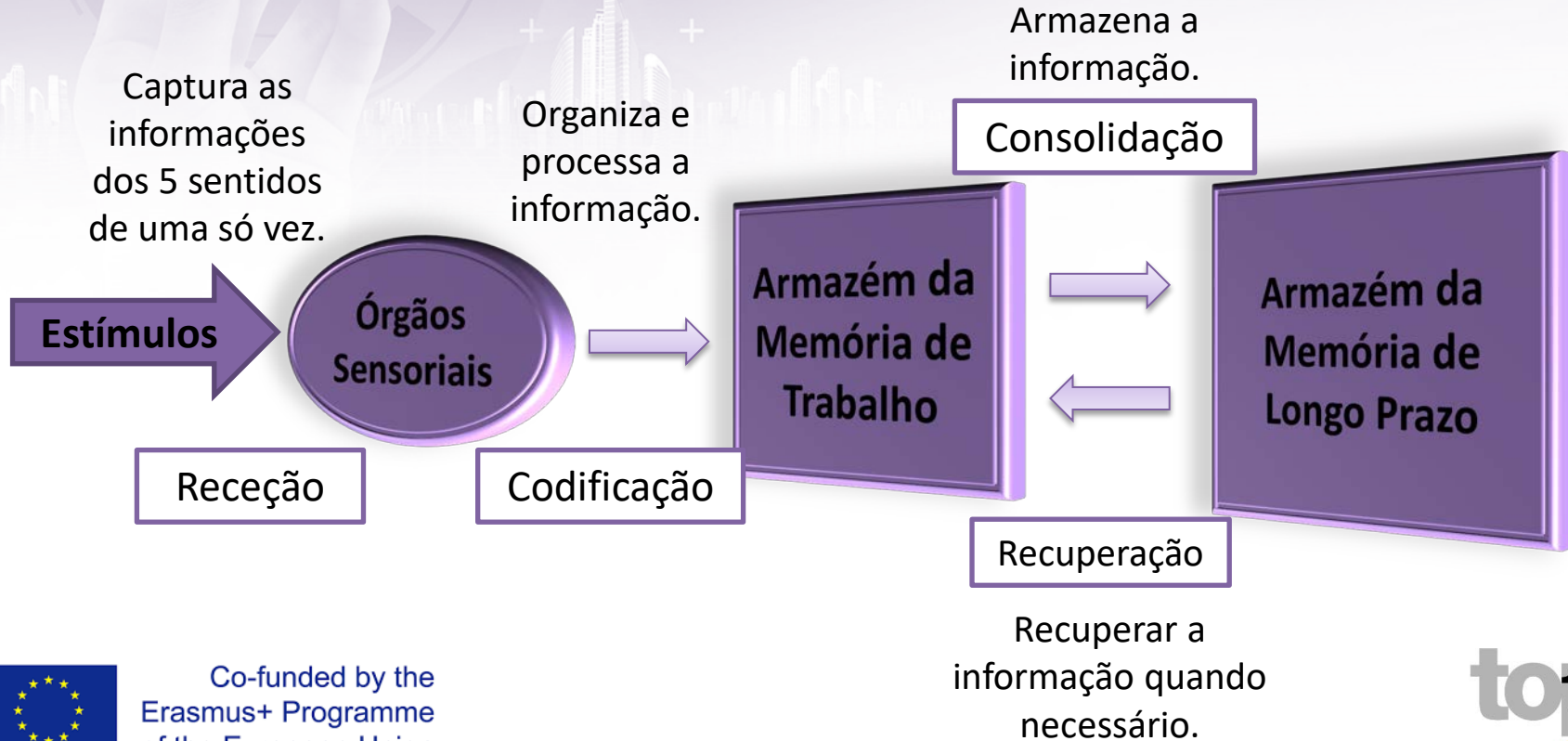


Created by Iconicbestiary – Freepik



COMPETÊNCIA 7 - Julgamento e Tomada de Decisão

Memória Humana



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Para **fortalecer a sua memória**, é necessário que **desafie o seu cérebro**⁽⁵⁾.



Aprender novos conteúdos.

Permanecer mentalmente ativo.

Pode aumentar o tamanho físico do cérebro⁽⁵⁾.



Técnicas de Memorização

Mnemónicas (3,4)

→ Associação de ideias.



Criação de músicas e/ou rimas.

Acrónimos: use as primeiras letras de um grupo de palavras que precise de memorizar e crie novas palavras, mais apelativas.

Acróstico: crie frases fáceis de recordar com palavras que comecem com a mesma letra dos itens que precisa de memorizar.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Técnicas de Memorização

Repetição⁽³⁾

Os que aprendem através da audição.



Memorizar/aprender através de leituras constantes/escuta da mesma informação ou de repetições constantes de ações específicas.



Os que aprendem através da ação física.

Os que aprendem através da introspeção.



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Técnicas de Memorização

Técnica de contar histórias^(4,6)



Quando cria uma história, compreende todas as suas características, que permitem que a recorde, tão colorida e com imagens de ação e/ou tramas cativantes.

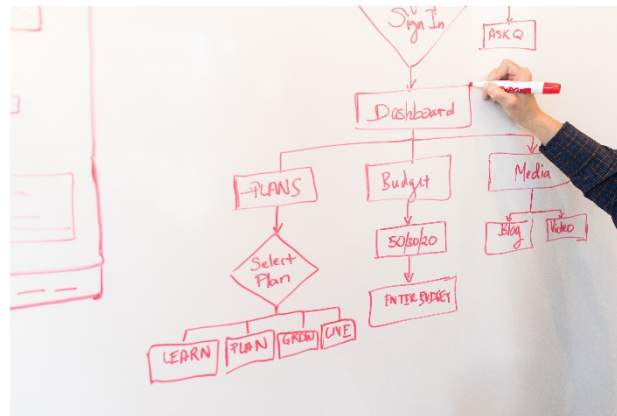
Quando inclui na sua incrível história os elementos que precisam de ser memorizados e os conecta em sequência, o cérebro segue a história mais facilmente.

Técnicas de Memorização

Mapeamento Mental⁽⁴⁾

Pode ser usado para **memorizar/aprender novos conteúdos** ou para **organizar grandes quantidades** ou **informações de forma mais direta** (por exemplo, categorias visuais).

1. Comece por escrever a ideia principal que precisa de ser memorizada em papel.
2. Ligue a ideia principal aos subtópicos, associando-os.



Técnicas de Memorização

Método de Loci - Palácio da Memória⁽⁴⁾

Associação de itens que precisam de fazer lembrar uma imagem em particular ou um lugar que tenha um significado pessoal (ex. o seu quarto ou um café que costuma frequentar).

É mais eficiente para **recordar dados que não precisam de ser processados, apenas lembrados** (por exemplo, listas, aniversários, nomes, informações gerais de conhecimento).



COMPETÊNCIA 7 - Julgamento e Tomada de Decisão

Memória Humana

Palácio da Memória⁽⁴⁾

Nesta técnica, os itens são mentalmente distribuídos na imagem mental em lugares específicos que o ajudará a lembrar-se deles mais tarde.

Esta personalização apoia a categorização dos itens como sendo apelativos e importantes.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



COMPETÊNCIA 7 - Julgamento e Tomada de Decisão

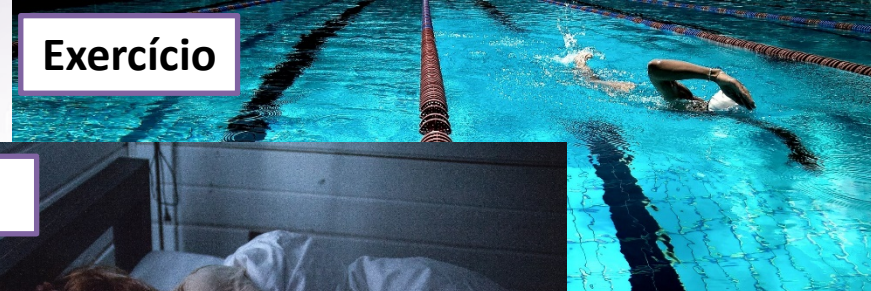
Memória Humana

Técnicas de Memorização

Melhorias no estilo de vida ⁽⁴⁾

A melhoria no estilo de vida tem **efeitos positivos a longo prazo**, que podem tornar as técnicas descritas anteriormente mais eficazes.

Exercício



Sono



Dieta saudável



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Exercícios

Escolha a resposta mais adequada:

1. A Memória Humana:

- não afeta a personalidade nem o desenvolvimento do comportamento;
- consiste na capacidade dos seres humanos de armazenarem e reterem experiências e conhecimento adquirido;
- desempenha um papel secundário no desempenho geral dos seres humanos.

2. A sequência na qual a criação de memórias ocorre é:

- recepção; recuperação; codificação; consolidação;
- recepção; recuperação; consolidação; codificação;
- recepção; codificação; consolidação; recuperação.



Exercícios

3. Por favor, escolha a definição para os seguintes conceitos para desenhar uma linha para o correto significado.

Recuperação	Recolher os estímulos sensoriais.
Codificação	Estruturar e processar a informação.
Receção	Lembrar espontaneamente ou com ajuda.
Consolidação	As memórias são armazenadas automaticamente em diferentes áreas do cérebro.



Exercícios

Escolha a resposta mais adequada:

4. A Memória de Trabalho:

- a. não é capaz de reter e manipular informação enquanto outras operações mentais ocorrem;
- b. apenas retém informação durante certos períodos de tempo;
- c. apenas permite reunir, ao mesmo tempo, o passado e o presente.



COMPETÊNCIA 7 - Julgamento e Tomada de Decisão

Memória Humana

Exercícios

Escolha a resposta mais adequada:

5. Na técnica das Mnemónicas:

- pode criar acrónimos através da criação de frases fáceis de recordar com palavras que começam com a mesma letra que os itens que necessita de memorizar;
- as ideias estão dissociadas, por isso conseguirá lembrar-se delas;
- poderá criar músicas cativantes e/ou rimas que o ajudar a memorizar.

6. As pessoas que aprendem através da introspeção fazem-no por meio da:

- leitura constante dos mesmos conteúdos;
- escuta constante da mesma informação;
- repetição constante da mesma ação.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Exercícios

Escolha a resposta mais adequada:

7. Na técnica de contar histórias, deverá contar uma história com:

- a. conteúdo curto, para que facilmente se lembre dela;
- b. imagens a preto e branco e enredo simples, para que não se torne confusa;
- c. os itens que precisa de memorizar, ligando-os de uma forma sequencial.

8. A técnica do Palácio da Memória:

- a. distribui mentalmente os elementos em lugares específicos numa imagem mental;
- b. associa os itens a um lugar ou imagem que não tem significado pessoal para o indivíduo;
- c. é mais eficiente para lembrar dados que precisam de ser processados para serem recuperados.



Exercícios

Escolha a resposta mais adequada:

9. Na técnica do Mapeamento Mental:

- a. o objetivo é destacar e dissociar a ideia principal dos demais tópicos;
- b. só poderá aproximar-se de informações não tratadas.
- c. poderá organizar elevadas quantidades de informação.

10. Em relação a uma melhoria no estilo de vida, deverá:

- a. evitar fazer exercício físico regularmente, pois é algo que cansa ainda mais a memória;
- b. dormir apenas o número de horas recomendado;
- c. dormir o número de horas necessário, fazer uma dieta saudável e praticar algum exercício físico regularmente.



Referências:

- ❑ (1) Pais, J., Cruz, V. T., & Nunes, B. (2008). Como funciona a memória. In B. Nunes (Ed.), *Memória: Funcionamento, Perturbações e Treino* (3-16). Lisboa-Porto: Lidel.
- ❑ (2) Lopes, J., & Silva, H. S. (2010). Ensino de Estratégias de Aprendizagem e de Estudo. In J. Lopes & H. S. Silva (Eds.), *O Professor faz a Diferença* (123-134). Lisboa-Porto: Lidel.
- ❑ (3) Developing Human Brain. *21 Best, Easy Memorization Techniques for Students*. Recuperado de: https://www.developinghumanbrain.org/memorization-techniques-for-students/?utm_content=buffer77a25&utm_medium=social&utm_source=pinterest.com&utm_campaign=buffer (02.07.2018).
- ❑ (4) Heisig, M. (2018, February 15). *Top 8 Memorization Techniques for Professionals*. Recuperado de: <https://toggl.com/blog/memorization-techniques-professionals/> (02.07.2018).
- ❑ (5) BBC Earth Lab (2014, February 20). *How does your memory work?*. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=TUoJcONPajQ> (02.07.2018).
- ❑ (6) Memorize Academy (2015, February 2). *Como memorizar de maneira rápida e fácil*. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=0nFkQ4cQhME> (02.07.2018).



Referências:

- ❑ Freepik (2015). *Creative brain*. Recuperado de: https://www.freepik.com/free-vector/creative-brain_765406.htm#term=brain&page=1&position=27 (03.07.2018).
- ❑ Freepik (2015). *Student's mind*. Recuperado de: https://www.freepik.com/free-vector/student-s-mind_761227.htm (03.07.2018).
- ❑ Freepik (2015). *Five senses icon set*. Recuperado de: https://www.freepik.com/free-vector/five-senses-icon-set_759563.htm#term=perception&page=1&position=0 (03.07.2018).
- ❑ Freepik (2017). *Brain scheme with circles and icons*. Recuperado de: https://www.freepik.com/free-vector/brain-scheme-with-circles-and-icons_1267155.htm#term=brain%20connections&page=1&position=15 (03.07.2018).
- ❑ Iconicbestiary – Freepik (2017). *Warehouse worker checking inventory*. Recuperado de: https://www.freepik.com/free-vector/warehouse-worker-checking-inventory_1311295.htm#term=storage&page=1&position=16 (03.07.2018).
- ❑ Iconicbestiary – Freepik (2017). *Forklift truck carrying a stacked boxes pallet*. Recuperado de: https://www.freepik.com/free-vector/forklift-truck-carrying-a-stacked-boxes-pallet_1311298.htm#term=storage&page=1&position=27 (03.07.2018).
- ❑ Iconicbestiary – Freepik (2017). *Warehouse worker man towing hand fork lifter*. Recuperado de: https://www.freepik.com/free-vector/warehouse-worker-man-towing-hand-fork-lifter_1311297.htm#term=storage&page=1&position=39 (03.07.2018).
- ❑ Outras imagens recuperadas de: [pexels.com](https://www.pexels.com) (03.07.2018).





7. Julgamento e Tomada de Decisão

Top Ten 2020 Skills Project

<http://www.topten2020.eu/>

<https://www.facebook.com/toptenskills2020>

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Aviso: Esta publicação foi feita com o apoio do Programa Erasmus+ da União Europeia. Os conteúdos desta página são da responsabilidade única dos parceiros e não poderão de forma alguma refletir as visões da AN e da Comissão.