



Treino Metacognitivo (TMC)

TMC 5 A – Memória

© Moritz, Woodward & Rocha (2022)

Adaptação: Rocha, Queirós, Aguiar, Marques & Pereira

www.uke.de/mct

A utilização das imagens neste módulo foi gentilmente permitida pelos artistas e pelos detentores dos direitos de autor, respectivamente. Para mais informações (artista, título), por favor consulte o final da apresentação.





Memória

- A nossa capacidade para memorizar informação é limitada.



Memória

- A nossa capacidade para memorizar informação é limitada.
Exemplo: aproximadamente 40% dos detalhes de uma história que ouvimos há meia hora atrás podem não ser activamente recordados.



Memória

- A nossa capacidade para memorizar informação é limitada.
Exemplo: aproximadamente 40% dos detalhes de uma história que ouvimos há meia hora atrás podem não ser activamente recordados.
- Vantagem: ???
- Desvantagem: ???



Memória

- A nossa capacidade para memorizar informação é limitada.
Exemplo: aproximadamente 40% dos detalhes de uma história que ouvimos há meia hora atrás podem não ser activamente recordados.
- **Vantagem:** O nosso cérebro não é sobrecarregado com informações inúteis. Muitas vezes, a informação irrelevante, é perdida... mas
- **Desvantagem:** ???



Memória

- A nossa capacidade para memorizar informação é limitada.
Exemplo: aproximadamente 40% dos detalhes de uma história que ouvimos há meia hora atrás podem não ser activamente recordados.
- **Vantagem:** O nosso cérebro não é sobrecarregado com informações inúteis. Muitas vezes, a informação irrelevante, é perdida... mas
- **Desvantagem:** ... muitas memórias importantes também desaparecem (marcações, lembranças das férias, os conhecimentos adquiridos na escola ...)



Como posso memorizar as coisas melhor?

???



Como posso memorizar as coisas melhor?

- repetir & trabalhar arduamente; **COMPREENDER**



Como posso memorizar as coisas melhor?

- repetir & trabalhar arduamente; **COMPREENDER**
- com questões abstractas: tente pensar em exemplos ou em simples ajudas mnemónicas (e.g., Numa tarde em Siracusa / Diz Pitágoras aos seus Netos / O quadrado da hipotenusa / É igual soma dos quadrados dos catetos)



Como posso memorizar as coisas melhor?

- repetir & trabalhar arduamente; **COMPREENDER**
- com questões abstractas: tente pensar em exemplos ou em simples ajudas mnemónicas (e.g., Numa tarde em Siracusa / Diz Pitágoras aos seus Netos / O quadrado da hipotenusa / É igual soma dos quadrados dos catetos)
- Combinar informação com conhecimentos existentes



Como posso memorizar as coisas melhor?

- repetir & trabalhar arduamente; **COMPREENDER**
- com questões abstractas: tente pensar em exemplos ou em simples ajudas mnemónicas (e.g., Numa tarde em Siracusa / Diz Pitágoras aos seus Netos / O quadrado da hipotenusa / É igual soma dos quadrados dos catetos)
- Combinar informação com conhecimentos existentes
- Evitar estudar em demasia



Como posso memorizar as coisas melhor?

- repetir & trabalhar arduamente; **COMPREENDER**
- com questões abstractas: tente pensar em exemplos ou em simples ajudas mnemónicas (e.g., Numa tarde em Siracusa / Diz Pitágoras aos seus Netos / O quadrado da hipotenusa / É igual soma dos quadrados dos catetos)
- Combinar informação com conhecimentos existentes
- Evitar estudar em demasia
- Não beber ou beber pouco álcool



Como posso memorizar as coisas melhor?

- repetir & trabalhar arduamente; **COMPREENDER**
- com questões abstractas: tente pensar em exemplos ou em simples ajudas mnemónicas (e.g., Numa tarde em Siracusa / Diz Pitágoras aos seus Netos / O quadrado da hipotenusa / É igual soma dos quadrados dos catetos)
- Combinar informação com conhecimentos existentes
- Evitar estudar em demasia
- Não beber ou beber pouco álcool
- Ir para a cama depois de aprender (mais nenhuma distracção)



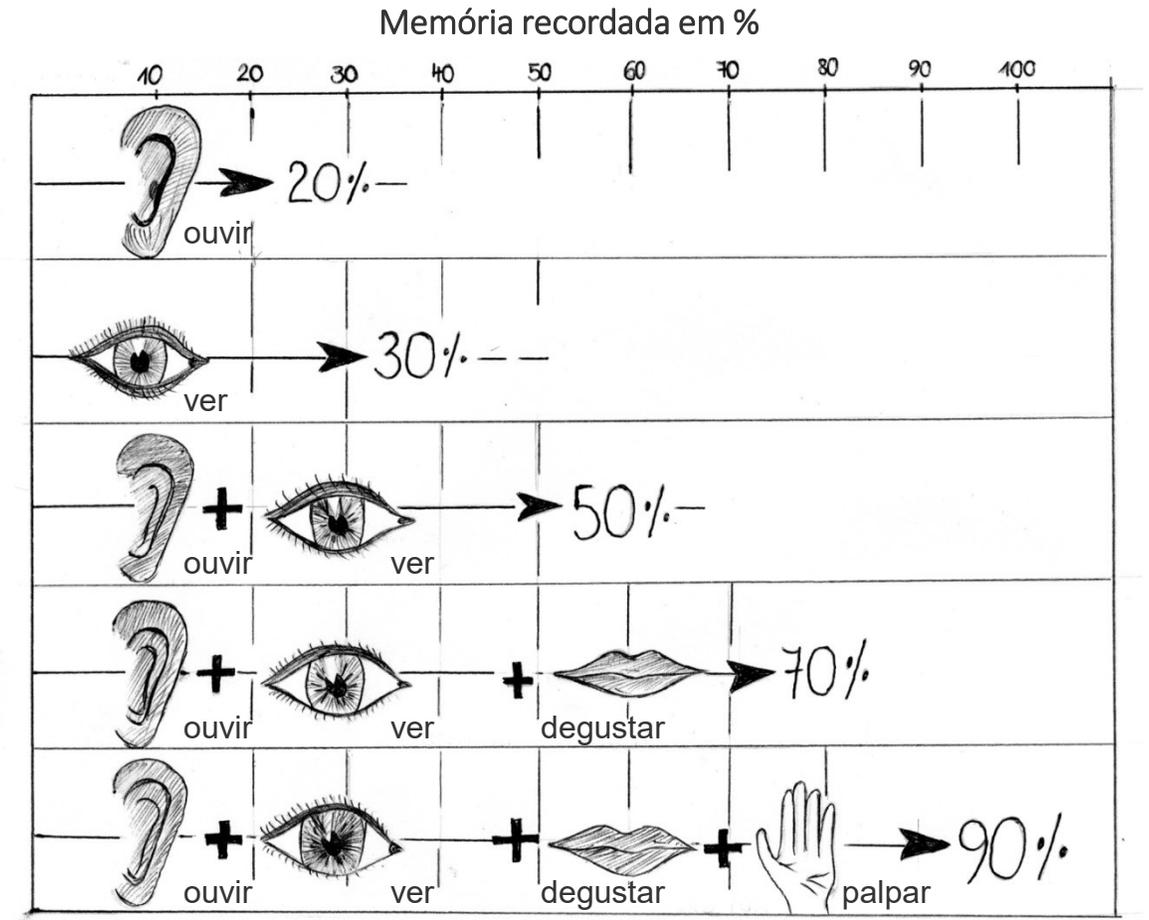
Como posso memorizar as coisas melhor?

- repetir & trabalhar arduamente; **COMPREENDER**
- com questões abstractas: tente pensar em exemplos ou em simples ajudas mnemónicas (e.g., Numa tarde em Siracusa / Diz Pitágoras aos seus Netos / O quadrado da hipotenusa / É igual soma dos quadrados dos catetos)
- Combinar informação com conhecimentos existentes
- Evitar estudar em demasia
- Não beber ou beber pouco álcool
- Ir para a cama depois de aprender (mais nenhuma distracção)
- Envolver muitos sentidos enquanto aprende (ex. ouvir, ver, escrever as coisas...)



Como posso memorizar as coisas melhor?

Quanto mais sentidos estiverem envolvidos durante a aprendizagem, melhor será a memorização!





Será que todos nós percebemos e recordamos o mesmo?



Exemplo: Três artistas diferentes pintam a mesma paisagem em Espanha...



Por favor, veja as diferenças relativas à cor e tamanho nas pinturas. Existem aspectos que os artistas pintaram de maneira diferente ou que foram omitidos?



Andreas Weißgerber



Bernd Hampel



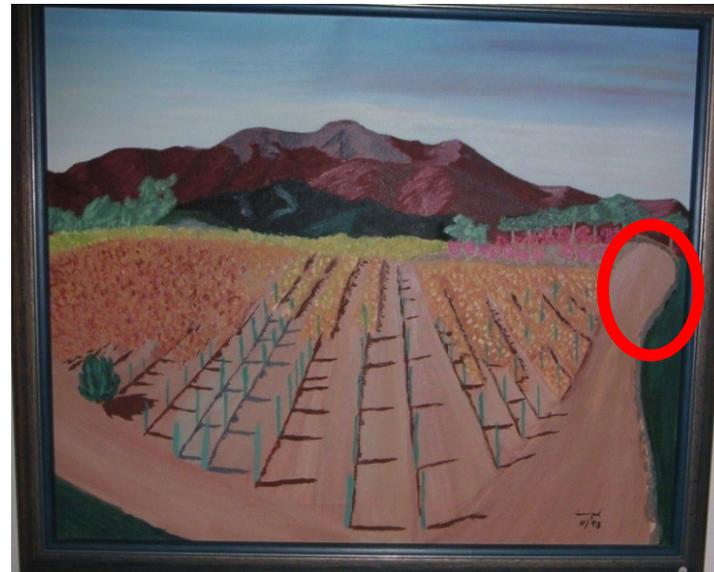
Helmut Schack



Cada pessoa vê as coisas de maneira diferente! Tal como nos três quadros: O mesmo cenário está representado, mas com ênfases diferentes!



Andreas Weißgerber: As colinas nesta pintura são mais pequenas que nos outros quadros.



Bernd Hampel: A cor da paisagem tem uma tonalidade muito mais "terra". A árvore da direita do caminho não aparece. (circulo vermelho).



Helmut Schack: Nesta pintura, vêm-se as diferentes parcelas do terreno até ao horizonte. A paisagem é muito mais colorida. Contrastando com as outras duas pinturas, há um grupo de árvores que fica em frente ao horizonte (não há colinas atrás).



Exercício

- Serão agora mostradas cenas complexas (ex. praia, estação de comboio).



Exercício

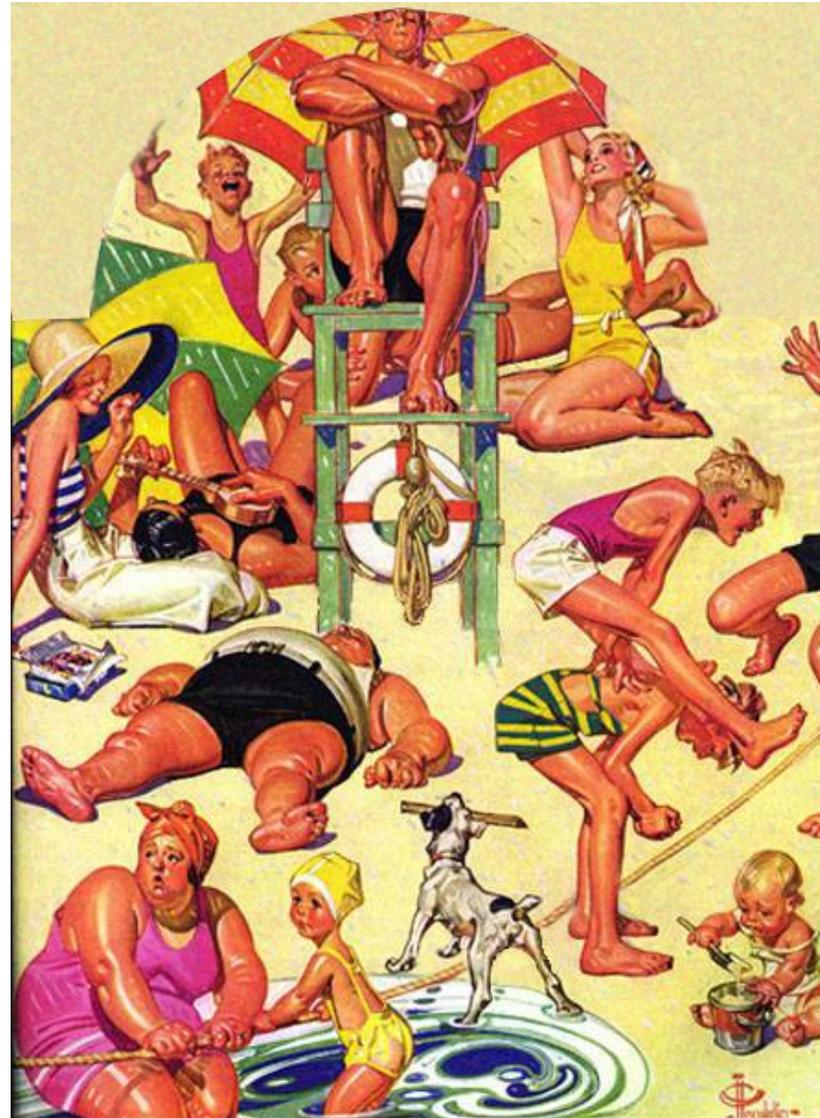
- Serão agora mostradas cenas complexas (ex. praia, estação de comboio).
- De seguida será pedido que se recorde do que viu nas figuras e que indique até que ponto está confiante no seu julgamento



Exercício

- Serão agora mostradas cenas complexas (ex. praia, estação de comboio).
- De seguida será pedido que se recorde do que viu nas figuras e que indique até que ponto está confiante no seu julgamento

Tente recordar tantos detalhes quanto possível!





Na praia

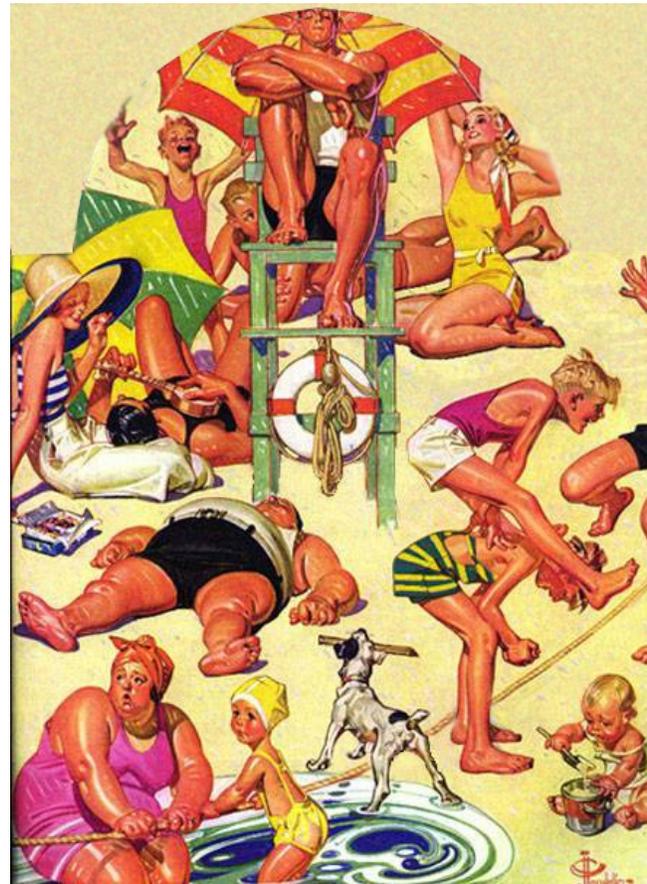
O que viu? Até que ponto está confiante?

- chapéu de praia
- nadador-salvador
- cão
- bola
- bóia
- água
- chapéu
- toalha



Na praia

- chapéu de praia
- nadador-salvador
- cão
- bola
- bóia
- água
- chapéu
- toalha



■ = não está presente



Station



Estação

O que viu? Até que ponto está confiante?

- carris
- carruagem
- motor do comboio
- estação
- horários
- placa de sinalização da estação
- plataforma



Estação

- carris
- carruagem
- motor do comboio
- estação
- horários
- placa de sinalização
- plataforma



■ = não está presente



Memórias Falsas

- Nem tudo o que recordamos realmente aconteceu!



Memórias Falsas

- Nem tudo o que recordamos realmente aconteceu!
- O nosso cérebro substitui e acrescenta informação ausente através de acontecimentos anteriores relacionados (e.g., cena típica de praia nas férias). Alguns objectos são adicionados por “lógica” (no exemplo: bola, toalha)!



Memórias Falsas

- Nem tudo o que recordamos realmente aconteceu!
- O nosso cérebro substitui e acrescenta informação ausente através de acontecimentos anteriores relacionados (e.g., cena típica de praia nas férias). Alguns objectos são adicionados por “lógica” (no exemplo: bola, toalha)!
- As memórias reais podem por vezes ser diferenciadas das memórias falsas a partir da **nitidez ou vivacidade**: as memórias falsas são bastante “pálidas” e menos detalhadas.



Tipo de erros de memória

???



Tipo de erros de memória

- Esquecimento



Tipo de erros de memória

- Esquecimento
- Viés de Memória:
 - Viés normal da memória: os acontecimentos positivos são melhor memorizados que os acontecimentos negativos
 - Viés depressivo da memória: os acontecimentos negativos são melhor memorizados que os acontecimentos positivos



Tipo de erros de memória

- Esquecimento
- Viés de Memória:
 - Viés normal da memória: os acontecimentos positivos são melhor memorizados que os acontecimentos negativos
 - Viés depressivo da memória: os acontecimentos negativos são melhor memorizados que os acontecimentos positivos
- **Ilusões/memórias falsas:** lembrar-nos de coisas que não aconteceram!



Memórias Falsas



Contrariamente à crença popular, o Capitão Kirk (William Shatner) nunca disse a frase “Beam me up, Scotty” em Star Trek.



Memórias Falsas



Contrariamente à crença popular, o Capitão Kirk (William Shatner) nunca disse a frase “Beam me up, Scotty” em Star Trek.



Algumas testemunhas oculares dos bombardeamentos em Dresden (Alemanha) lembram-se que após o bombardeamento, os aviões estavam a perseguir as pessoas que fugiam. Historiadores duvidam cada vez mais disso (e.g., a poeira e os incêndios teriam tornado impossível tais actos).



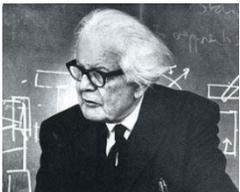
Memórias Falsas



Contrariamente à crença popular, o Capitão Kirk (William Shatner) nunca disse a frase “Beam me up, Scotty” em Star Trek.



Algumas testemunhas oculares dos bombardeamentos em Dresden (Alemanha) lembram-se que após o bombardeamento, os aviões estavam a perseguir as pessoas que fugiam. Historiadores duvidam cada vez mais disso (e.g., a poeira e os incêndios teriam tornado impossível tais actos).



O psicólogo famoso Jean Piaget recorda-se de ter sido raptado aos dois anos de idade, facto que se revelou ter sido inventado pela sua ama quando ele era ainda criança.



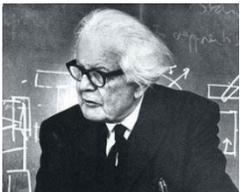
Memórias Falsas



Contrariamente à crença popular, o Capitão Kirk (William Shatner) nunca disse a frase “Beam me up, Scotty” em Star Trek.



Algumas testemunhas oculares dos bombardeamentos em Dresden (Alemanha) lembram-se que após o bombardeamento, os aviões estavam a perseguir as pessoas que fugiam. Historiadores duvidam cada vez mais disso (e.g., a poeira e os incêndios teriam tornado impossível tais actos).



O psicólogo famoso Jean Piaget recorda-se de ter sido raptado aos dois anos de idade, facto que se revelou ter sido inventado pela sua ama quando ele era ainda criança.



Numa experiência, foram mostrados anúncios para a Disney World com o Bugs Bunny. 30% dos participantes lembravam-se de ter visto o coelho quando, em criança, visitaram a Disney World, apesar do Bugs Bunny ser uma personagem da Warner Brothers e não da Disney.



Porque estamos a ver isto?

- Estudos mostram que muitas pessoas com psicose (mas nem todas!) confiam mais nas falsas memórias do que as pessoas sem psicose.



Porque estamos a ver isto?

- Estudos mostram que muitas pessoas com psicose (mas nem todas!) confiam mais nas falsas memórias do que as pessoas sem psicose.
- Ao mesmo tempo, a confiança nas memórias verdadeiras (ou seja, coisas que realmente aconteceram) encontra-se diminuída na psicose.



Porque estamos a ver isto?

- Estudos mostram que muitas pessoas com psicose (mas nem todas!) confiam mais nas falsas memórias do que as pessoas sem psicose.
- Ao mesmo tempo, a confiança nas memórias verdadeiras (ou seja, coisas que realmente aconteceram) encontra-se diminuída na psicose.
- Isto pode causar dificuldades em diferenciar as memórias verdadeiras e falsas e pode dificultar as pessoas a terem uma visão realista e saudável do ambiente.



Como os erros de memória promovem más interpretações durante a psicose - exemplos

Evento	Memória Falsa	Situação Actual
Discussão com a mãe.	Lembra-se que ela disse “tu não és mais minha filha.”	A mãe na realidade disse: “Eu não sabia que tu eras assim.” - Com o tempo, a formulação exacta não podia ser lembrada.
Sessão de grupo na Terapia.	Ninguém quer saber dos meus problemas.	Contudo, os outros participantes tentaram consola-lo nessa situação, mas isso foi sendo esquecido ao longo do tempo.

Será que alguém pode partilhar uma pequena experiência pessoal?



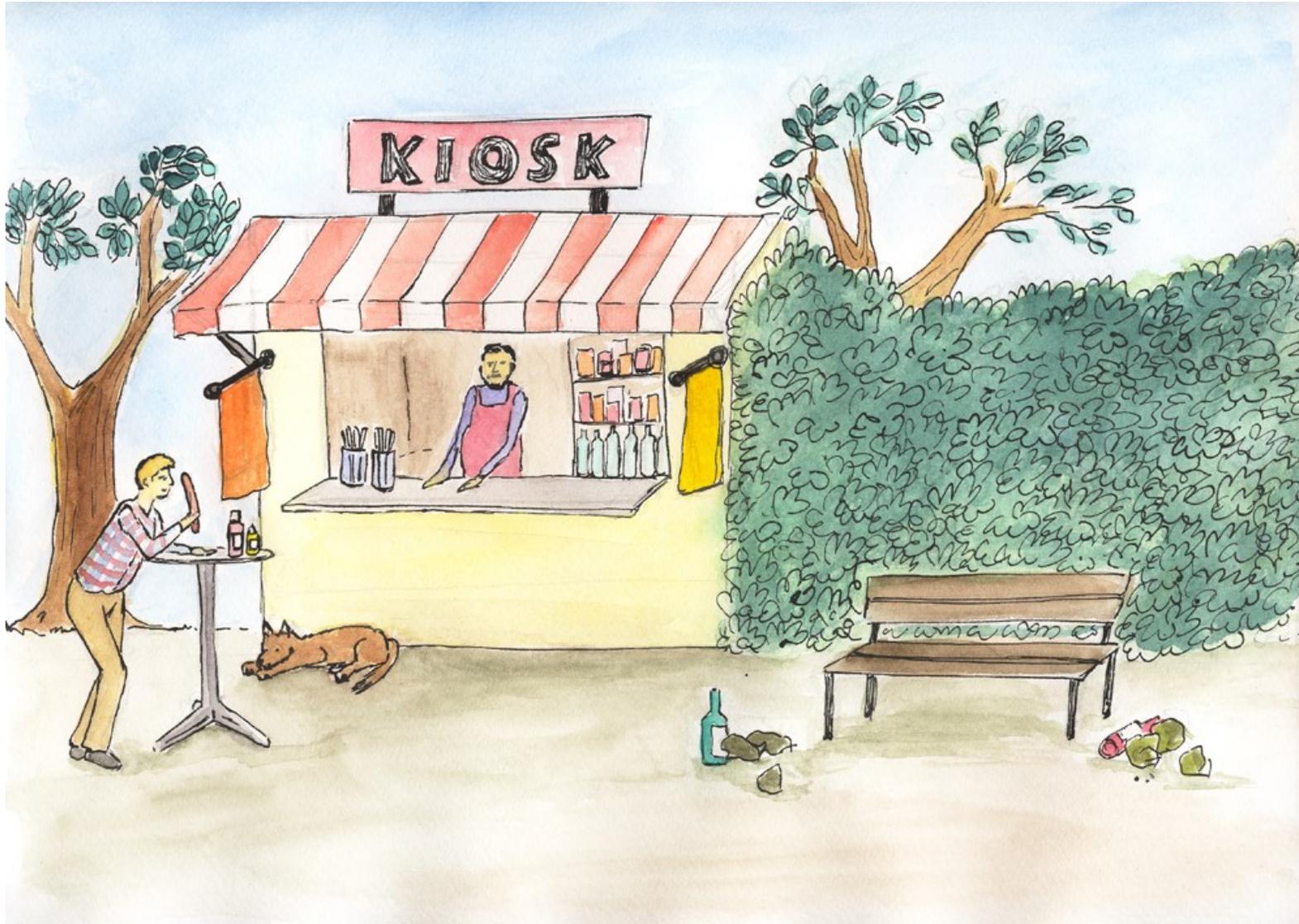
Tarefa 2

- Novamente, serão mostradas cenas complexas.



Tarefa 2

- Novamente, serão mostradas cenas complexas.
- Tente detectar o que foi deixado de fora (os detalhes em falta são mais tarde referenciados a azul)





Quiosque

O que viu na imagem? Até que ponto está confiante?

- placa do quiosque
- salsicha
- lata do lixo
- banco de sentar
- bandeiras
- tabela de preços
- garrafas
- vendedor



Quiosque

- placa do quiosque
- salsicha
- lata do lixo
- banco de sentar
- bandeiras
- tabela de preços
- garrafas
- vendedor



■ = não está presente





Jardim

O que não foi apresentado? Até que ponto está confiante?

- regador
- girassóis
- canteiros
- árvore
- pá
- ancinho
- mangueira



Jardim

- regador
- girassóis
- canteiros
- árvore
- pá
- ancinho
- mangueira



■ = não está presente



Opcional: video

Opcional: podemos encontrar vídeos que ilustram o tópico hoje abordado na seguinte página da web:

http://www.uke.de/mct_videos

Após a visualização do vídeo, pode-se discutir de que forma está relacionado com o tópico hoje abordado.

[Para os terapeutas:

Alguns vídeos contêm linguagem que pode não ser apropriada para todos os tipos de audiência e/ou para todas as culturas. Por favor avalie os vídeos antes de os mostrar]







Chuva de Ideias

O que é costume ver numa sala de aula típica?

...

...

...

...



Sala de Aula

O que é que viu na imagem? Até que ponto está confiante?

- mochilas
- professor
- mapa
- livros
- cadeiras
- cadeira da professora
- quadro
- mala da professora



Sala de Aula

- mochilas
- professor
- mapa
- livros
- cadeiras
- cadeira da professora
- quadro
- mala da professora



■ = não está presente





Pescador

O que não foi apresentado? Até que ponto está confiante?

- cachimbo
- balde
- botão no chapéu
- “SPORT” escrito no barco
- cana de pesca
- capota
- água
- peixe



Pescador

- cachimbo
- balde
- botão no chapéu
- “SPORT” escrito no barco
- cana de pesca
- capota
- água
- peixe



■ = não está presente





Chuva de Ideias

O que é costume ver numa passeadeira?

...

...

...

...



Passeio

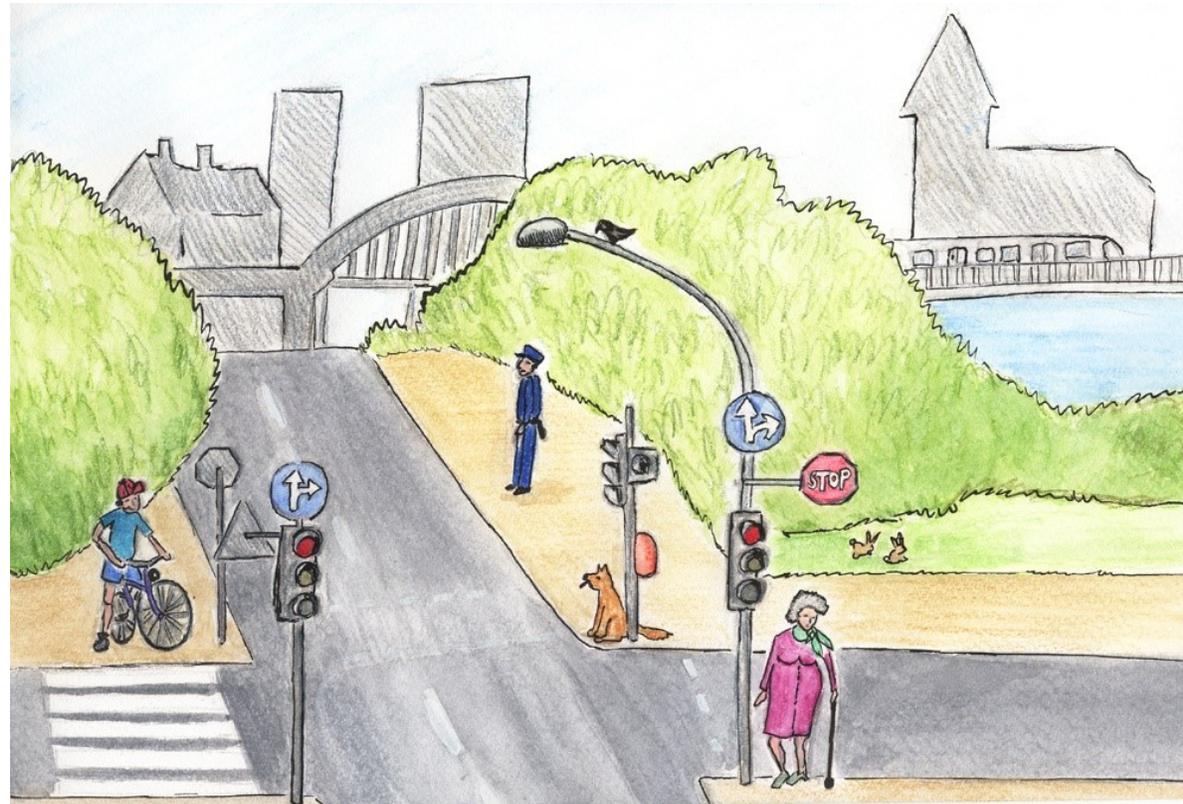
O que viu na imagem? Até que ponto está confiante?

- carros
- polícia
- criança numa bicicleta
- mulher idosa
- semáforo verde
- passareira
- sinal stop
- perfil da cidade



Passeio

- carros
- polícia
- criança numa bicicleta
- mulher idosa
- semáforo verde
- passadeira
- sinal stop
- perfil da cidade



■ = não está presente





Chuva de Ideias

O que costuma encontrar num parque infantil?

...

...

...

...



Parque Infantil

O que é que viu na imagem? Até que ponto está confiante?

- escorrega
- carrossel
- papagaio
- skate
- bola
- árvores
- baloiço
- brinquedos
- local com areia



Parque Infantil

- escorrega
- carrossel
- papagaio
- skate
- bola
- árvores
- balanço
- brinquedos
- local com areia



■ = não está presente





Casamento

O que não foi apresentado? Até que ponto está confiante?

- janela da igreja
- padrinho
- véu da noiva
- menina com flores
- assentos
- porta



Casamento

- janela da igreja
- padrinho
- véu da noiva
- menina com flores
- assentos
- porta







Futebol

O que não foi apresentado? Até que ponto está confiante?

- placa de pontuação
- baliza
- linhas do campo
- jogador
- bola de futebol
- adeptos
- publicidade
- bandeiras

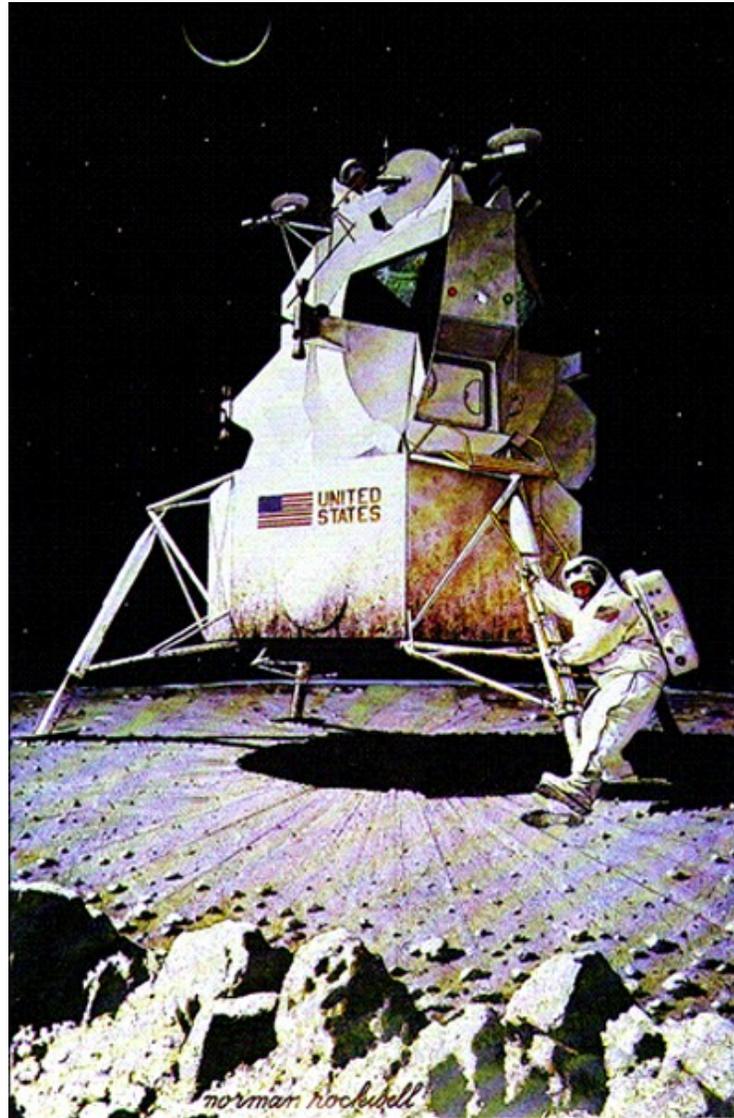


Futebol

- placa de pontuação
- baliza
- linhas do campo
- jogador
- bola de futebol
- adeptos
- publicidade
- bandeiras



■ = não está presente





Na lua

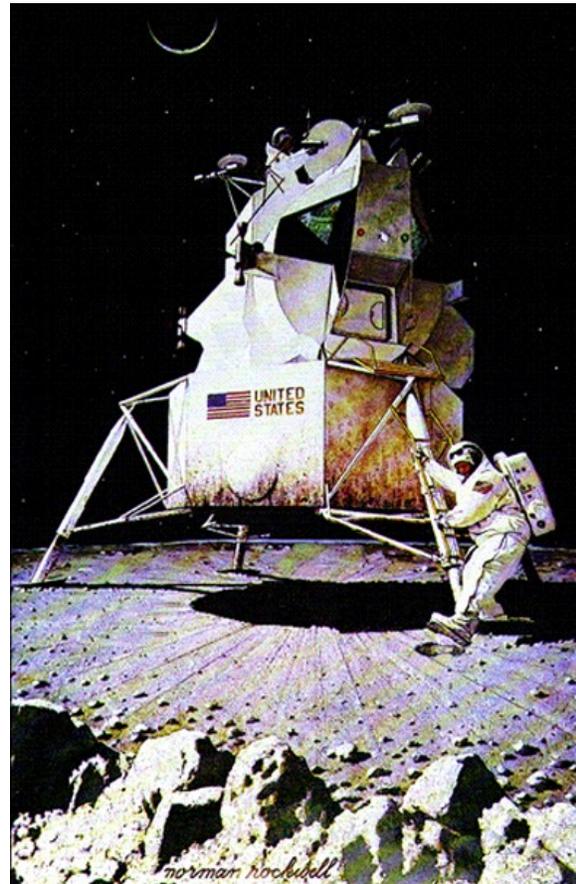
O que não foi apresentado? Até que ponto está confiante?

- apoios do foguetão
- garrafa de oxigénio
- capacete
- crateras da lua
- bico do foguetão
- planeta em forma de foice no fundo



Na lua

- apoios do foguetão
- garrafa de oxigénio
- capacete
- crateras da lua
- bico do foguetão
- planeta em forma de foice no fundo



■ = não está presente





Salvamento

O que não foi apresentado? Até que ponto está confiante?

- helicóptero
- bote de salvamento
- mergulhador
- barco virado
- água
- maca
- nadador-salvador
- piloto



Salvamento

- helicóptero
- bote de salvamento
- mergulhador
- barco virado
- água
- maca
- nadador-salvador
- piloto



■ = não está presente





Chuva de Ideias

O que costume ver num local de construção?

...

...

...

...



Trabalhos de Estrada

O que viu na imagem? Até que ponto está confiante?

- tubos
- carro de mão
- barreira
- escavadeira
- martelo pneumático
- pá
- sinal STOP



Trabalhos de estrada

- tubos
- carro de mão
- barreira
- escavadora
- martelo pneumático
- pá
- sinal STOP





Transferência para a vida diária

Objectivos de Aprendizagem:

- **As nossas memórias podem pregar-nos partidas!**
Especialmente nas situações importantes de vida (desavenças, testemunho da testemunha ocular etc.),
TENHA EM ATENÇÃO:
Se não se lembra de detalhes de uma situação com vivacidade:
 - Não esteja demasiado seguro que as suas recordações estão certas.



Transferência para a vida diária

Objectivos de Aprendizagem:

- **As nossas memórias podem pregar-nos partidas!**
Especialmente nas situações importantes de vida (desavenças, testemunho da testemunha ocular etc.),
TENHA EM ATENÇÃO:
Se não se lembra de detalhes de uma situação com vivacidade:
 - Não esteja demasiado seguro que as suas recordações estão certas.
 - Procure informação adicional (e.g., testemunhas).



Transferência para a vida diária

Objectivos de Aprendizagem:

- **As nossas memórias podem pregar-nos partidas!**

Especialmente nas situações importantes de vida (desavenças, testemunho da testemunha ocular etc.),

TENHA EM ATENÇÃO:

Se não se lembra de detalhes de uma situação com vivacidade:

- **Não esteja demasiado seguro que as suas recordações estão certas.**

- **Procure informação adicional (e.g., testemunhas).**

Exemplo: Quando teve uma desavença com alguém lembra-se vagamente que essa pessoa fez observações insultuosas sobre si. Tenha em consideração que a sua memória pode ter-lhe pregado uma partida e que as suas recordações podem estar distorcidas. Pergunte também às pessoas que estiveram presentes na ocasião.



O que é que isto tem a ver com a psicose?

Durante psicose as pessoas estão propensas a lembrar-se de coisas que não aconteceram ou que aconteceram de uma forma diferente.



O que é que isto tem a ver com a psicose?

Durante psicose as pessoas estão propensas a lembrar-se de coisas que não aconteceram ou que aconteceram de uma forma diferente.

Exemplo: O Filipe está convencido que alguém lhe roubou a bicicleta.

Antecedentes: A sua bicicleta não está, como de costume, à frente da sua porta e ele está 100% certo que a deixou lá na noite passada. Vê o cadeado da sua bicicleta em frente ao supermercado, e está prestes a chamar a polícia suspeitando que o ladrão está no supermercado. Para ele, o incidente é mais uma indicação de que existe uma conspiração desde que a sua carteira foi roubada há 3 semanas atrás.

Mas: Na cabine telefónica, o Filipe põe a mão no bolso e encontra a chave do cadeado. Então, lembra-se de repente que deixou bicicleta em frente ao supermercado.



O que é que isto tem a ver com a psicose?

Durante psicose as pessoas estão propensas a lembrar-se de coisas que não aconteceram ou que aconteceram de uma forma diferente.

Exemplo: O Filipe está convencido que alguém lhe roubou a bicicleta.

Antecedentes: A sua bicicleta não está, como de costume, à frente da sua porta e ele está 100% certo que a deixou lá na noite passada. Vê o cadeado da sua bicicleta em frente ao supermercado, e está prestes a chamar a polícia suspeitando que o ladrão está no supermercado. Para ele, o incidente é mais uma indicação de que existe uma conspiração desde que a sua carteira foi roubada há 3 semanas atrás.

Mas: Na cabine telefónica, o Filipe põe a mão no bolso e encontra a chave do cadeado. Então, lembra-se de repente que deixou bicicleta em frente ao supermercado.

As memórias falsas são mais susceptíveis de surgir quando se está com medo ou sob muita pressão. Antes de tirar conclusões precipitadas: pense cuidadosamente se os seus pressupostos estão bem fundamentados! Tenha também em conta: em comparação com as memórias verdadeiras, as memórias falsas são muito mais vagas!



Obrigado pela sua atenção!

para los conductores:

Distribua as folhas de trabalho e introduza a aplicação móvel COGITO (gratuita para descarregar).



www.uke.de/mct_app





Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mct. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the “fair use” policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Bernd Hampel, Helmut Schack, Andreas Weißgerber	Private/privat	Untitled/ohne Titel	PP	Paintings of Spanish landscape/ Gemälde einer katalanischen Landschaft
The Rocketeer	flickr	Kirk Talks to Spock about his Fez Addiction	CC	Star trek/ Raumschiff Enterprise
lyricsart	flickr	Dresden bombing	CC	Bombed Dresden/ Zerbombtes Dresden
Nobik Attila	flickr	Piaget	CC	Piaget/ Piaget
missha	flickr	bugs bunny	CC	Bugs Bunny/ Bugs Bunny
Norman Rockwell Edited by/Editiert v. Michael B. Miller	---	---	PP	False memory pictures/False Memory Bilder
Geobra Brandstätter; Stefan Merz & Frank Burmeister	---	---	PP	Playmobil figures/ Playmobilbilder
Ximena Del Villar Derpsch	Private/privat	---	PP	Drawings/Zeichnungen: Kiosk/Kiosk, Garden/Garten, Fisherman/Fischer, Road Crossing/Straßenkreuzung, Playground/Spielplatz, Football/Fußball