



Treino Metacognitivo (TMC)

TMC 5 B – Memória

© Moritz & Woodward, 12|22

A permissão para utilização de imagens neste módulo foi autorizada pelos artistas e detentores dos direitos de autor.
Para detalhes (artista, título), por favor verifique no final desta 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 30 minutos não podem ser relembrados intencionalmente.



Memória

- A nossa capacidade para memorizar informação é limitada.

Exemplo: aproximadamente 40% dos detalhes de uma história que ouvimos há 30 minutos não podem ser relembrados intencionalmente.

- Vantagem: ...
- Desvantagem: ...



Memória

- A nossa capacidade para memorizar informação é limitada.

Exemplo: aproximadamente 40% dos detalhes de uma história que ouvimos há 30 minutos não podem ser relembrados intencionalmente.

- **Vantagem:** O nosso cérebro não fica cheio de informação inútil. A maioria da 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 30 minutos não podem ser relembrados intencionalmente.

- **Vantagem:** O nosso cérebro não fica cheio de informação inútil. A maioria da informação irrelevante é perdida... *mas*
- **Desvantagem:** ... Informação importante também desaparece (agendamentos, recordações das férias, conhecimentos adquiridos na escola, ...)



O que prejudica a memória?

???



O que prejudica a memória?

- **Distração** durante o estudo (por exemplo, rádio a tocar, outras pessoas no quarto, luz forte)



O que prejudica a memória?

- **Distração** durante o estudo (por exemplo, rádio a tocar, outras pessoas no quarto, luz forte)
- **Stress e pressão**



O que prejudica a memória?

- Distração durante o estudo (por exemplo, rádio a tocar, outras pessoas no quarto, luz forte)
- Stress e pressão
- Consumo excessivo de álcool!



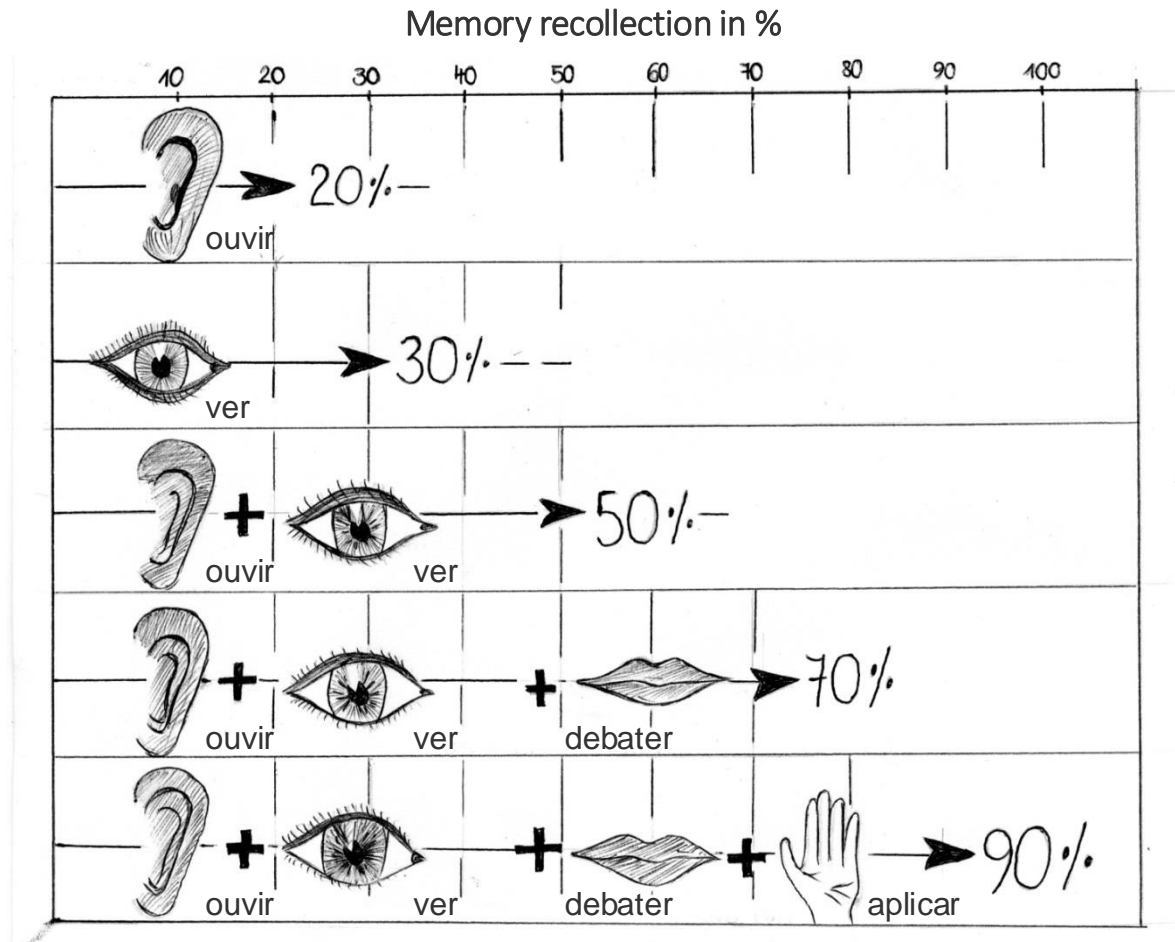
O que prejudica a memória?

- **Distração** durante o estudo (por exemplo, rádio a tocar, outras pessoas no quarto, luz forte)
- **Stress e pressão**
- **Consumo excessivo de álcool!**
- **Atividades de distração depois de estudar** (por exemplo, ver televisão; estudar antes de ir para a cama, se possível)



Como posso memorizar melhor?


Quanto mais sentidos envolvidos durante a aprendizagem, melhor a memorização





A nossa memória funciona como uma câmara de vídeo? (para um exercício alternativo, ver o final da apresentação)



A psicóloga americana Elizabeth Loftus mostrou a alguns participantes um conjunto de fotografias. Uma delas mostrava um carro vermelho diante de um sinal de 



A nossa memória funciona como uma câmara de vídeo?

Depois das fotos serem apresentadas, a psicóloga tentou ludibriar a memória de alguns participantes com uma pergunta enganadora:

" O carro vermelho foi ultrapassado por outro carro quando estava em frente ao **sinal de STOP?**"

(Na verdade, o carro estava parado em frente a um **sinal de cedência de passagem!**)



Depois, foram mostradas duas fotos. Os participantes deveriam então escolher qual delas tinha sido originalmente apresentada. Acha que a memória pode ser enganada?

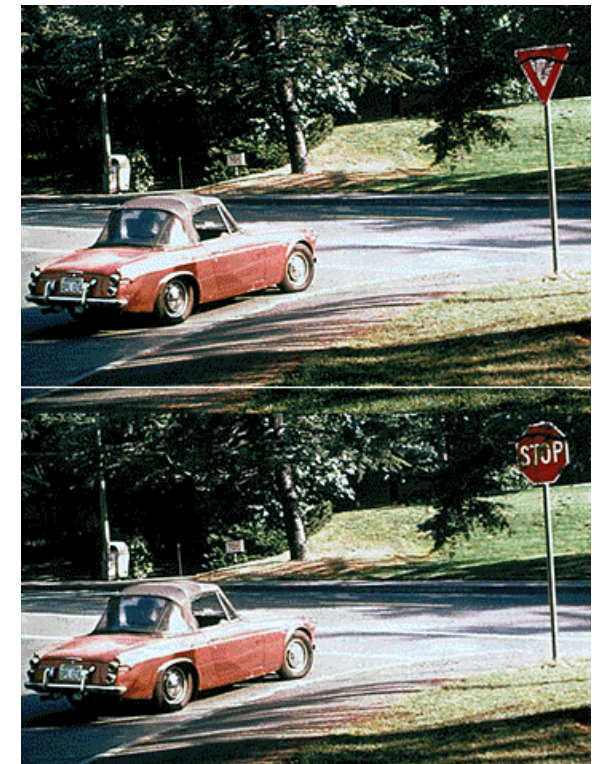
Imagem mostrada



Pergunta enganadora

O carro vermelho foi ultrapassado por outro carro quando estava em frente ao sinal de stop?

Qual a foto que foi mostrada previamente?



Linha de tempo



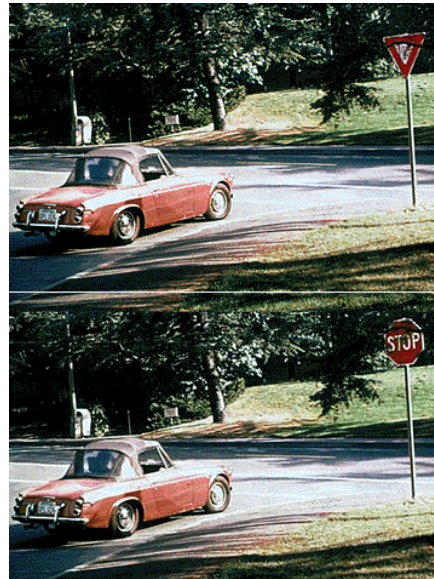


A nossa memória não corresponde perfeitamente à realidade!

1. Imagem apresentada



2. ... mas o que foi recordado?



Sem a questão enganadora, apenas 25% disseram que viram o sinal de STOP na foto original.

... enquanto 59% dos participantes que receberam a informação enganadora disseram que viram o sinal de STOP!



A nossa memória não corresponde perfeitamente à realidade!

Estes e muitos outros estudos mostram que a memória humana funciona bem, mas não de forma perfeita.

Tendemos a reorganizar ou acrescentar às nossas memórias coisas que ocorreram no passado ou acerca das quais ouvimos falar depois.



Exercício

- Ser-lhe-ão mostradas de seguida algumas imagens complexas.



Exercício

- Ser-lhe-ão mostradas de seguida algumas imagens complexas.
- Depois, será questionado para relembrar o que viu na imagem e quão confiante está nas suas respostas.



Exercício

- Ser-lhe-ão mostradas de seguida algumas imagens complexas.
- Depois, será questionado para relembrar o que viu na imagem e quão confiante está nas suas respostas.
- Tente lembrar-se do maior número de detalhes possível.





O Ferreiro

O que vê? Qual o seu grau de confiança?

- Pinças
- Janela
- Bigorna
- Avental de Couro
- Espectadores
- Ferramentas
- Martelo



O Ferreiro

- Pinças
- Janela
- Bigorna
- Avental de Couro
- Espectadores
- Ferramentas
- Martelo



■ = não presente na imagem





O Navio dos Piratas

O que vê? Qual o seu grau de confiança?

- Velas
- bandeira dos piratas
- observador no mastro
- âncora
- macaco
- escada
- janelas



O Navio dos Piratas

- Velas
- bandeira dos piratas
- observador no mastro
- âncora
- macaco
- escada
- janelas



© geobra Brandstätter

■ = não presente na imagem



Falsas memórias na vida quotidiana

- Nem tudo o que relembramos aconteceu realmente



Falsas memórias na vida quotidiana

- Nem tudo o que relembramos aconteceu realmente
- O nosso cérebro substitui ou acrescenta informação em falta a partir do passado ou de eventos relacionados (por exemplo, dos elementos típicos presentes numa praia durante as férias).

Alguns objetos são acrescentados pela “lógica” (nos exemplos: martelo, âncora)



Falsas memórias na vida quotidiana

- Nem tudo o que relembramos aconteceu realmente
- O nosso cérebro substitui ou acrescenta informação em falta a partir do passado ou de eventos relacionados (por exemplo, dos elementos típicos presentes numa praia durante as férias).
Alguns objetos são acrescentados pela “lógica” (nos exemplos: martelo, âncora)
- As memórias reais podem muitas vezes ser diferenciadas das falsas memórias pela sua vividez: as falsas memórias tendem a ser “pálidas” e menos detalhadas.



Tipos de Erros de Memória

???



Tipos de Erros de Memória

- Esquecimento



Tipos de Erros de Memória

- Esquecimento
- Vieses de Memória
 - viés normal: eventos positivos são mais bem memorizados do que os negativos
 - viés depressivo: os eventos negativos são mais bem memorizados do que os positivos



Tipos de Erros de Memória

- Esquecimento
- Vieses de Memória
 - viés normal: eventos positivos são mais bem memorizados do que os negativos
 - viés depressivo: os eventos negativos são mais bem memorizados do que os positivos
- Ilusões/Falsas memórias: recordar coisas que não ocorreram!



Falsas memórias



“Toca outra vez, Sam” – é uma frase que Ingrid Bergman ou Humphrey Bogart nunca disseram a Sam (Dooley Wilson), o pianista do clube noturno e intérprete relutante da canção sentimental “As Time Goes By” em Casablanca (1942). O mais próximo que Bogart esteve de dizer esta frase foi: “Tu tocaste para ela... também podes tocar para mim... Se ela suportou, eu também suporto. Toca-a!”



False memories



“Toca outra vez, Sam” – é uma frase que Ingrid Bergman ou Humphrey Bogart nunca disseram a Sam (Dooley Wilson), o pianista do clube noturno e intérprete relutante da canção sentimental “As Time Goes By” em Casablanca (1942). O mais próximo que Bogart esteve de dizer esta frase foi: “Tu tocaste para ela... também podes tocar para mim... Se ela suportou, eu também suporto. Toca-a!”



Na campanha presidencial em 1980, Ronald Reagan lembrou memórias de guerra que aparentemente misturou com cenas do filme “Wing and a Prayer”.



False memories



“Toca outra vez, Sam” – é uma frase que Ingrid Bergman ou Humphrey Bogart nunca disseram a Sam (Dooley Wilson), o pianista do clube noturno e intérprete relutante da canção sentimental “As Time Goes By” em Casablanca (1942). O mais próximo que Bogart esteve de dizer esta frase foi: “Tu tocaste para ela... também podes tocar para mim... Se ela suportou, eu também suporto. Toca-a!”



Na campanha presidencial em 1980, Ronald Reagan lembrou memórias de guerra que aparentemente misturou com cenas do filme “Wing and a Prayer”.



Através de certas técnicas de interrogatório e de sugestão, as “falsas memórias” podem ser criadas. Há alguns casos judiciais em que pessoas inocentes confessaram em tribunal após terem sido convencidas durante interrogatórios intensivos de que tinham cometido um crime.



False memories



“Toca outra vez, Sam” – é uma frase que Ingrid Bergman ou Humphrey Bogart nunca disseram a Sam (Dooley Wilson), o pianista do clube noturno e intérprete relutante da canção sentimental “As Time Goes By” em Casablanca (1942). O mais próximo que Bogart esteve de dizer esta frase foi: “Tu tocaste para ela... também podes tocar para mim... Se ela suportou, eu também suporto. Toca-a!”



Na campanha presidencial em 1980, Ronald Reagan lembrou memórias de guerra que aparentemente misturou com cenas do filme “Wing and a Prayer”.



Através de certas técnicas de interrogatório e de sugestão, as “falsas memórias” podem ser criadas. Há alguns casos judiciais em que pessoas inocentes confessaram em tribunal após terem sido convencidas durante interrogatórios intensivos de que tinham cometido um crime.



Numa experiência, foram mostradas aos participantes algumas imagens manipuladas, nas quais eles apareciam a voar num balão de ar quente com os seus pais. Metade dos participantes afirmou lembrar-se desse episódio na infância, apesar de nunca ter acontecido.



Porque estamos a falar disto?

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



Porque estamos a falar disto?

- Os estudos mostram que muitas pessoas com psicose (mas nem todas!!!) confiam mais nas falsas memórias do que pessoas sem psicose.
- Ao mesmo tempo, a confiança para as verdadeiras memórias (isto é, eventos que realmente acontecerem) está diminuída na psicose.



Porque estamos a falar disto?

- Os estudos mostram que muitas pessoas com psicose (mas nem todas!!!) confiam mais nas falsas memórias do que pessoas sem psicose.
- Ao mesmo tempo, a confiança para as verdadeiras memórias (isto é, eventos que realmente acontecerem) está diminuída na psicose.
- Isto pode trazer dificuldades na diferenciação entre verdadeiras e falsas memórias e pode impedir uma visão saudável e realista acerca do contexto.



Como os erros de memória promovem lapsos de interpretação durante a psicose - exemplos

Evento	Falsa memória	Situação verdadeira
Discussão com um amigo	Ela chamou-o de “idiota”	O seu amigo elevou a voz. Certas expressões “andavam no ar”, mas nunca chegaram a ser ditas.
Você aproximou-se de uma enfermeira com uma questão.	Ela não se importou e até se riu de si.	A enfermeira foi compreensiva, mas infelizmente não teve tempo – devido à raiva por outros incidentes, a situação não foi recordada de forma adequada.

Alguém quer partilhar uma experiência pessoal?



Exercício

- Novamente, serão mostrados alguns cenários complexos.



Exercício

- Novamente, serão mostrados alguns cenários complexos.
- Tente detetar o que foi apresentado e o que foi excluído.





Ladrões de Banco

O que vê? Qual o seu grau de confiança?

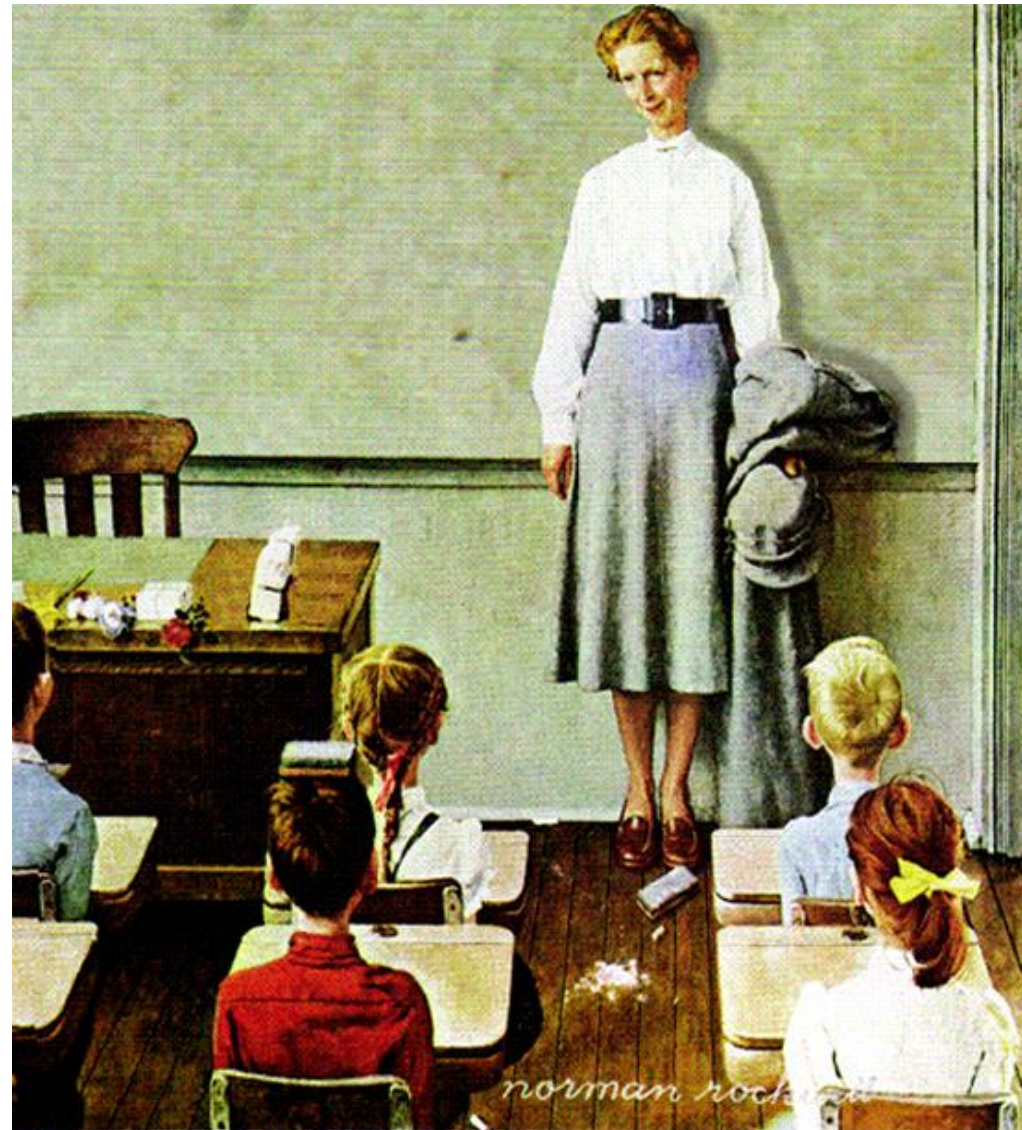
- cofre aberto
- maçarico
- máscara de soldar
- notas
- moedas
- câmara de filmar
- lanterna



Ladrões de Banco

- cofre aberto
- maçarico
- máscara de soldar
- notas
- moedas
- câmara de filmar
- lanterna







Sala de Aula

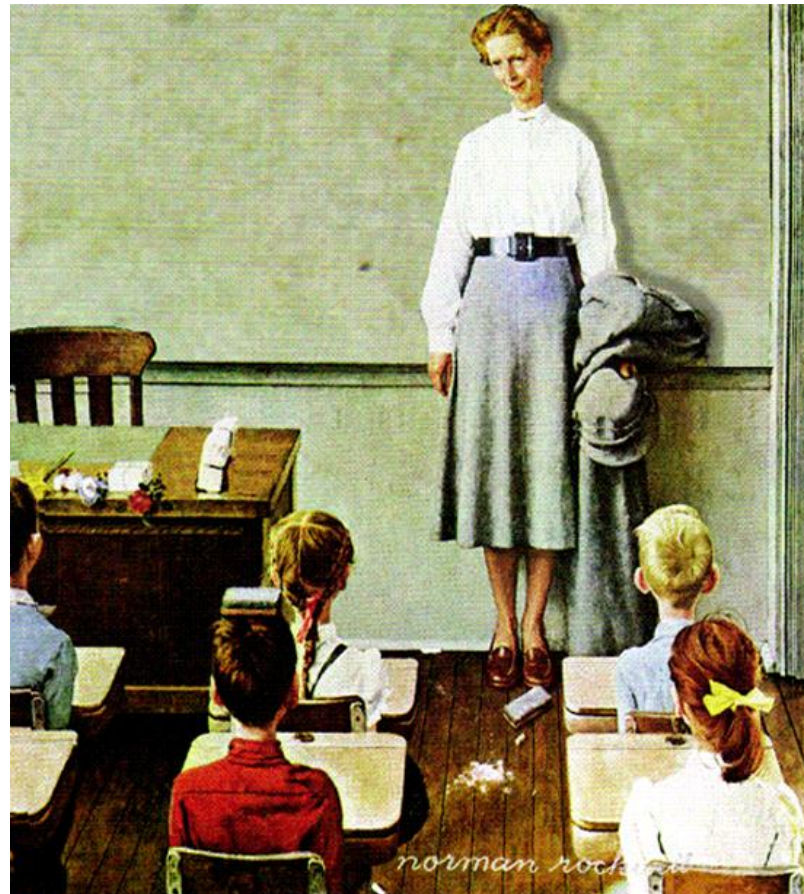
O que vê? Qual o seu grau de confiança?

- Esponja
- Casaco cinzento
- Mesa
- Quadro de ardósia
- Mochila escolar
- Giz
- Rabo de cavalo
- Cadeira do professor



Sala de Aula

- Esponja
- Casaco cinzento
- Mesa
- Quadro de ardósia
- Mochila escolar
- Giz
- Rabo de cavalo
- Cadeira do professor



■ = não presente na imagem



Opcional: Vídeos

Estão disponíveis apresentações em vídeo relacionadas com a presente temática através do seguinte endereço:

http://www.uke.de/mct_videos

Depois do vídeo, pode discutir qual a relação com o tema em discussão.

[para os formadores:

Alguns vídeos podem conter linguagem inapropriada para certas pessoas e culturas. Por favor visualize os vídeos previamente à sua apresentação]







Praia

O que vê? Qual o seu grau de confiança?

- cadeira de praia
- cana de pesca
- baleia
- mergulhador
- toalha
- céu azul
- gaivota



Praia

- cadeira de praia
- cana de pesca
- baleia
- mergulhador
- toalha
- céu azul
- gaivota







Brainstorming

O que é que normalmente encontra numa loja?

...

...

...

...



Loja

O que vê? Qual o seu grau de confiança?

- Empregado
- Carrinho de mão
- Caixa registradora
- Balcão
- Garrafas
- Charuto
- Cartazes
- Montra



Loja

- Empregado
- Carrinho de mão
- Caixa registradora
- Balcão
- Garrafas
- Charuto
- Cartazes
- Montra



■ = não presente na imagem





Brainstorming

O que é que espera encontrar tipicamente numa piscina?

...

...

...

...



Piscina

O que vê? Qual o seu grau de confiança?

- Toalhas
- Pato de borracha
- Geleira
- Chuveiro
- Espreguiçadeira
- Guarda-sol
- Jornal

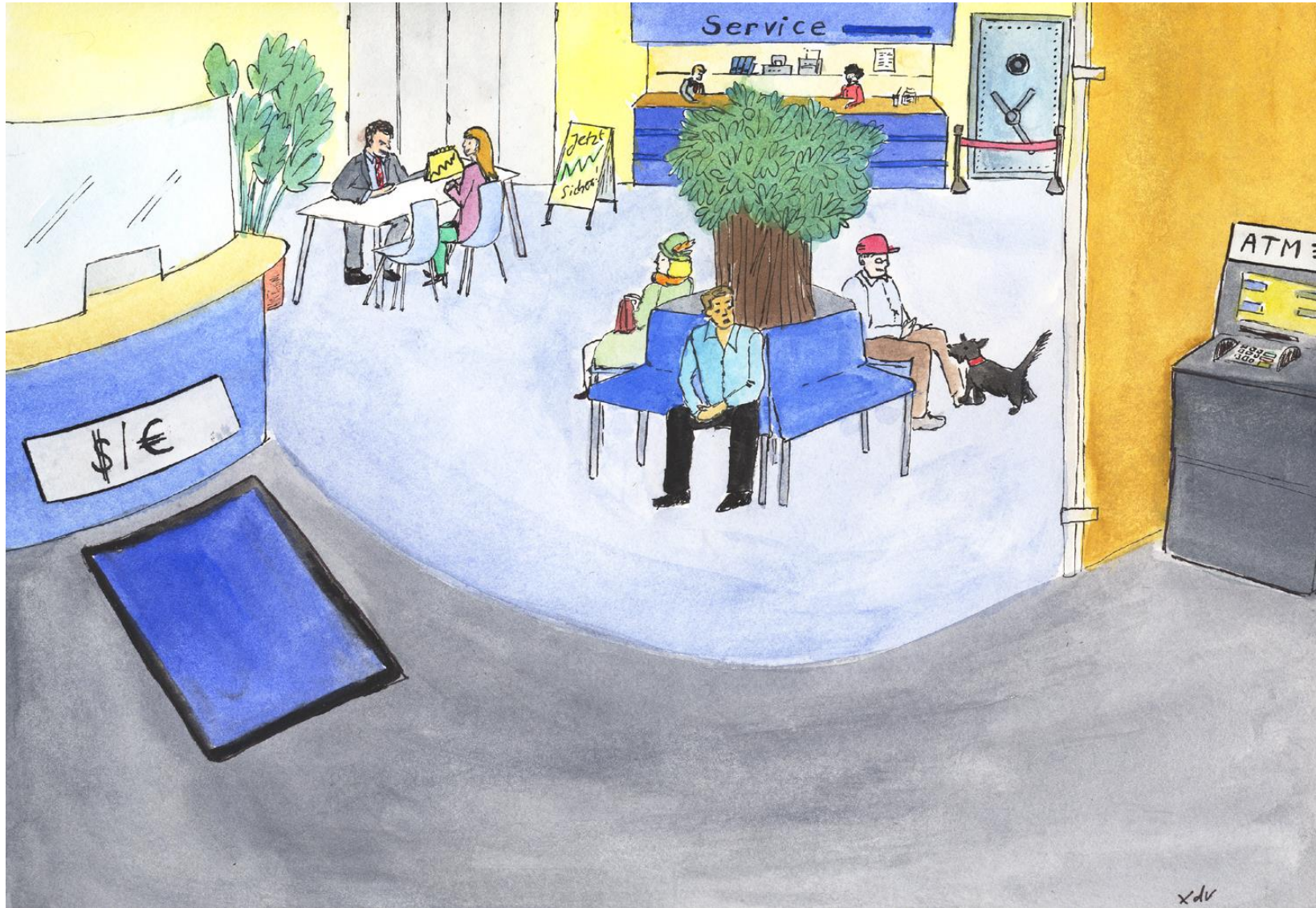


Piscina

- Toalhas
- Pato de borracha
- Geleira
- Chuveiro
- Espreguiçadeira
- Guarda-sol
- Jornal



■ = não presente na imagem





Banco

O que vê? Qual o seu grau de confiança?

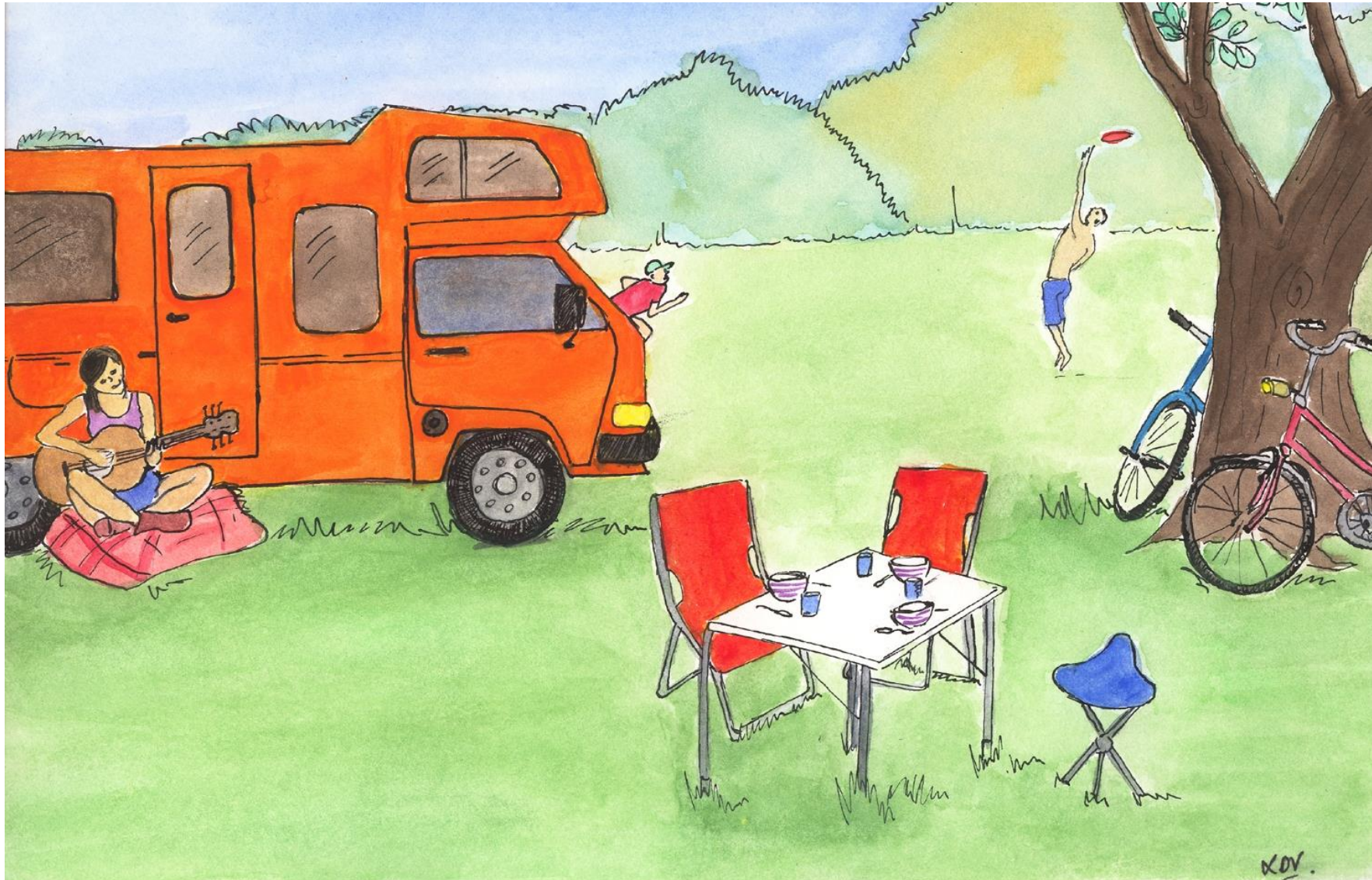
- Câmaras
- Caixa multibanco
- Painel de vidro
- Cofre
- Cão
- Cacifos



Banco

- Câmaras
- Caixa multibanco
- Painel de vidro
- Cofre
- Cão
- Cacifos







Acampar

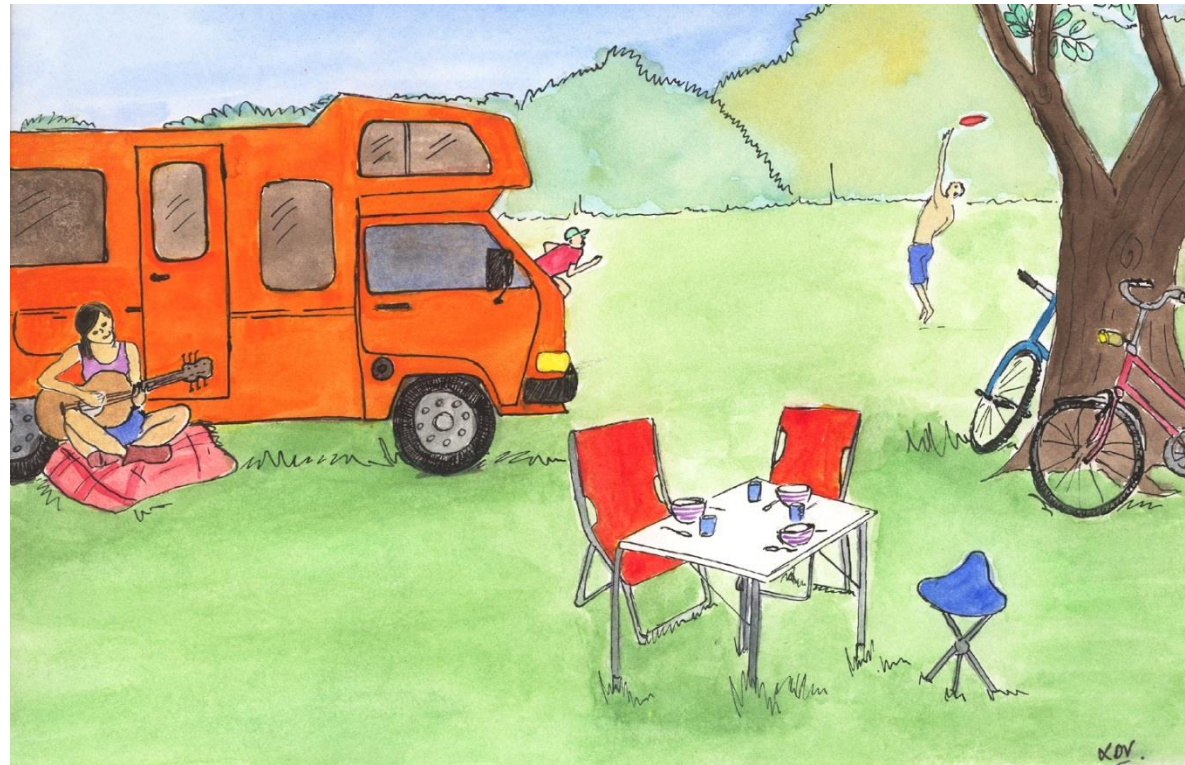
O que vê? Qual o seu grau de confiança?

- Autocaravana
- Tenda
- Toalha de mesa
- Bicicletas
- Cadeiras
- Céu azul



Acampar

- Autocaravana
- Tenda
- Toalha de mesa
- Bicicletas
- Cadeiras
- Céu azul







Brainstorming

O que espera normalmente encontrar num jardim zoológico?

...

...

...

...



Zoo

O que vê? Qual o seu grau de confiança?

- Girafa
- Vedação ao redor do Zoo
- Elefante
- Tratador
- Pavão
- Bilheteira
- Leão

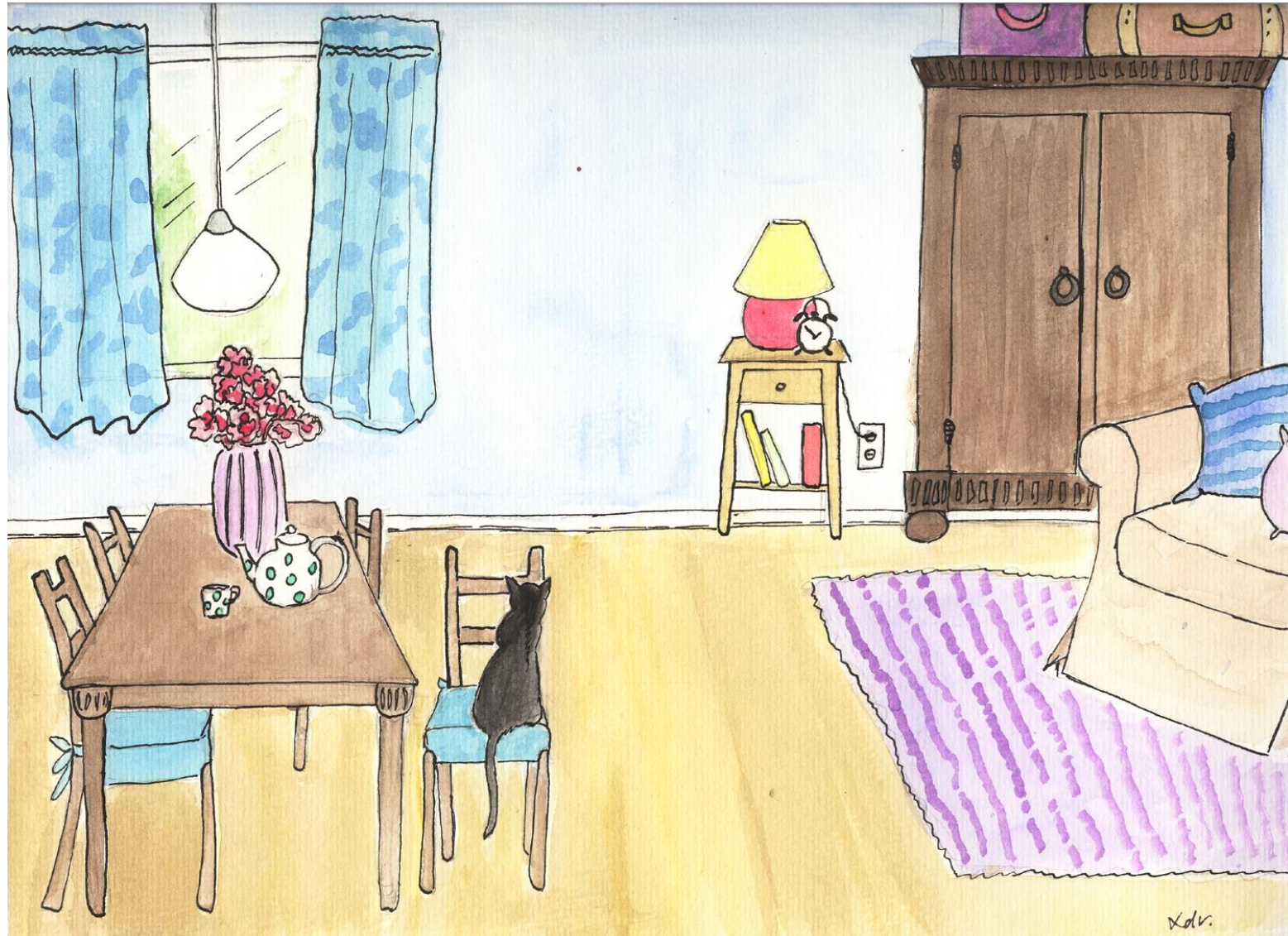


Zoo

- Girafa
- Vedação ao redor do Zoo
- Elefante
- Tratador
- Pavão
- Bilheteira
- Leão



■ = não presente na imagem





Brainstorming

O que espera encontrar numa sala de estar?

...

...

...

...



Sala de Estar

O que vê? Qual o seu grau de confiança?

- Mesa
- Cadeiras
- Toalha de mesa
- Relógio
- Armário
- Flores
- Quadro



Sala de Estar

- Mesa
- Cadeiras
- Toalha de mesa
- Relógio
- Armário
- Flores
- Quadro



■ = não presente na imagem



Aplicação na vida diária

Objetivos de aprendizagem:

- As nossas memórias podem pregar-nos partidas!
Especialmente para eventos importante (discussões, testemunhos oculares, etc.), tenha em mente:
Se não consegue recordar detalhes vívidos acerca do evento:
- Não fique tão certo de que a sua memória seja real!



Aplicação na vida diária

Objetivos de aprendizagem:

- As nossas memórias podem pregar-nos partidas!
Especialmente para eventos importante (discussões, testemunhos oculares, etc.), tenha em mente:
Se não consegue recordar detalhes vívidos acerca do evento:
- Não fique tão certo de que a sua memória seja real!
- Procure informação adicional (por exemplo, testemunhas)



Aplicação na vida diária

Objetivos de aprendizagem:

- As nossas memórias podem pregar-nos partidas!
Especialmente para eventos importante (discussões, testemunhos oculares, etc.), tenha em mente:
Se não consegue recordar detalhes vívidos acerca do evento:
- Não fique tão certo de que a sua memória seja real!
- Procure informação adicional (por exemplo, testemunhas)

Exemplo: Teve um discussão com alguém e lembra-se vagamente de o terem insultado

Considere que a sua memória lhe esteja a pregar uma partida ou que a sua recordação possa estar distorcida. Pode também questionar alguém que tenha estado presente.



Qual a relação disto com a psicose?

Durante a psicose, há uma predisposição para que as pessoas recordem coisas que não ocorreram de todo ou que ocorreram de maneira diferente.



Qual a relação disto com a psicose?

Durante a psicose, há uma predisposição para que as pessoas recordem coisas que não ocorreram de todo ou que ocorreram de maneira diferente.

Exemplo: a Cláudia está convencida de que foi recrutada para um ataque terrorista!.

Antecedentes: Um homem de aspeto árabe entrou no autocarro e perguntou à Cláudia se o lugar ao seu lado ainda estava livre.

Mas: A Cláudia não tinha dormido muito na noite anterior e estava muito nervosa devido aos relatos de terrorismo internacional nos meios de comunicação social. Em retrospectiva, pensou que este incidente era uma tentativa de recrutamento por parte de terroristas e embelezou ainda mais o facto na sua memória. Na sua memória (sem querer): pensou lembrar-se de que o homem lhe entregou um envelope e fingiu ser o “Agente Ali”.



Qual a relação disto com a psicose?

Durante a psicose, há uma predisposição para que as pessoas recordem coisas que não ocorreram de todo ou que ocorreram de maneira diferente.

Exemplo: a Cláudia está convencida de que foi recrutada para um ataque terrorista!

Antecedentes: Um homem de aspeto árabe entrou no autocarro e perguntou à Cláudia se o lugar ao seu lado ainda estava livre.

Mas: A Cláudia não tinha dormido muito na noite anterior e estava muito nervosa devido aos relatos de terrorismo internacional nos meios de comunicação social. Em retrospectiva, pensou que este incidente era uma tentativa de recrutamento por parte de terroristas e embelezou ainda mais o facto na sua memória. Na sua memória (sem querer): pensou lembrar-se de que o homem lhe entregou um envelope e fingiu ser o “Agente Ali”.

As falsas memórias tendem a surgir quando as pessoas têm medo ou se sentem sob pressão. Antes de tirar conclusões precipitadas: pense com cuidado se as suas ideias são objetivas e bem fundamentadas. Tenha também em conta que, em comparação com verdadeiras memórias, as falsas memórias são mais enevoadas.



Obrigado pela sua atenção!

Para formadores:

Por favor, forneça as fichas de trabalho. Fale na nossa app COGITO (download grátis).



www.uke.de/mct_app





As imagens utilizadas neste módulo foram reproduzidas com permissão indireta (licença creativa comum) ou direta por parte dos artistas listados abaixo, aos quais gostaríamos de expressar a nossa gratidão. Pode consultar-se uma lista completa via www.uke.de/mct. Em casos de infração involuntária dos direitos de autor, pedimos as nossas desculpas. Nesse caso, pedimos gentilmente aos autores a sua permissão para a utilização dos seus trabalhos ao abrigo de uma política de “utilização justa”.

Fotógrafo / Artista	Fonte	Nome da imagem	CC = licença comum (indireta) PP = licença pessoal (direta)	Descrição
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: Robbery/Raub, Beach/Strand, Pool, Bank, Camping, Living room/Wohnzimmer



As imagens utilizadas neste módulo foram reproduzidas com permissão indireta (licença creativa comum) ou direta por parte dos artistas listados abaixo, aos quais gostaríamos de expressar a nossa gratidão. Pode consultar-se uma lista completa via www.uke.de/mct. Em casos de infração involuntária dos direitos de autor, pedimos as nossas desculpas. Nesse caso, pedimos gentilmente aos autores a sua permissão para a utilização dos seus trabalhos ao abrigo de uma política de “utilização justa”.

Fotógrafo / Artista	Fonte	Nome da imagem	CC = licença comum (indireta) PP = licença pessoal (direta)	Descrição
Bernd Hampel, Helmut Schack, Andreas Weißgerber	Private/privat	Untitled/ohne Titel	PP	Paintings of Spanish village square/ Gemälde eines spanischen Dorfplatzes



Todos vemos e recordamos as mesmas coisas?



Exemplo: 3 pintores desenharam a mesma praça desta vila espanhola...



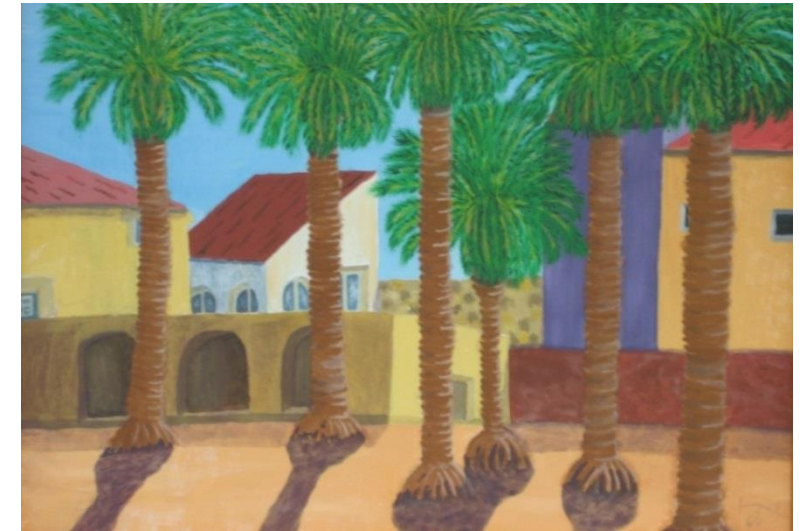
Verifique as diferenças nas três pinturas, por exemplo, as cores ou as dimensões. Que coisas foram pintadas de forma diferente ou omitidas?



Andreas Weißgerber



Helmut Schack



Bernd Hampel



Todos percebemos as coisas de forma diferente. Tal como nestas 3 pinturas: a mesma praça mas com muitas variações!



Andreas Weißgerber: a vila está muito colorida. A casa cor-de-rosa à direita (ver seta) é violeta na pintura de Hampel e vermelha na de Schack.



Helmut Schack: a pintura tem uma coloração mais térrea. Em comparação com as outras imagens, as palmeiras desta estão desalinhadas.



Bernd Hampel: Nesta imagem, tudo parece muito mais compacto e mais próximo do observador. Em contraste com os outros dois quadros, a parede tem 3 arcos (ver círculos).



A nossa memória não funciona como uma máquina fotográfica! Reconhecer que se pode estar enganado.



Foto original da praça:

Por favor tenha em consideração que os dois carros não estavam presentes no momento em que as obras foram feitas.



Andreas Weißgerber: As proporções são coerentes mas as cores não coincidem (por exemplo, o muro não é verde).



Helmut Schack: as palmeiras originais são muito direitas.



Bernd Hampel: há apenas dois arcos no muro à esquerda (ver círculo vermelho).