

Cartilha sobre memória

Beatriz Koch, Carolina Mendel,
Gabriela Aoun, Rosiane Kozlowski e
Chrissie Ferreira de Carvalho

2022

Apresentação

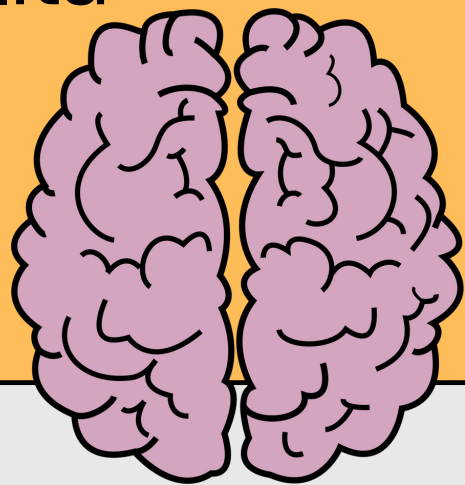
Essa cartilha tem como objetivo ampliar o conhecimento sobre a importância dos vários tipos de memória no nosso dia-a-dia.

Além disso, são divulgadas estratégias de memorização e aprendizado para pais, crianças e profissionais da educação.

Esse material foi desenvolvido no âmbito de dois projetos de extensão "Brincamente" e "Grupo de Pais e Filhos" da Universidade Federal de Santa Catarina. Tendo assim, por intuito disponibilizar estratégias que podem ser incorporadas na rotina, dialogando com o módulo de memória do grupo de intervenção com foco no aprimoramento das funções executivas.

o que é memória?

É a forma que o nosso cérebro guarda informação. E reter conteúdo possibilita a formação de aprendizados.



Memória de curto prazo

São as informações captadas por meio dos sentidos e guardadas por um curto período. Possui o limite de 7 itens podendo variar por + ou - 2 itens, ou seja, entre 5 a 9 itens.

Memória de trabalho

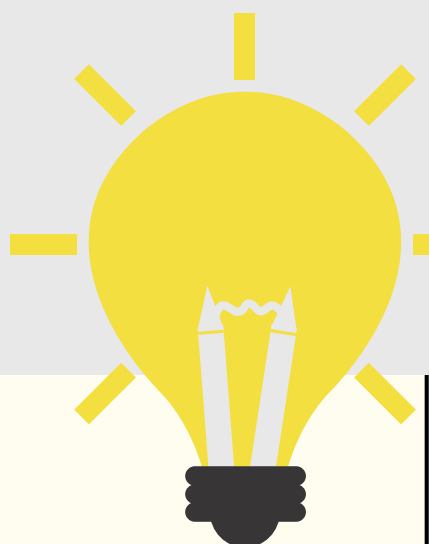
A capacidade de manter informações enquanto se manipula o conteúdo, podendo trabalhar com informações da memória de curto prazo, como de longo prazo.

Memória de longo prazo

É o processo de formação e de consolidação do arquivo que pode durar de minutos e horas, a meses e décadas. Permite a recordação de informações depois de décadas e seu limite da capacidade ainda é desconhecido.

Memória retrospectiva

É a capacidade de evocar lembranças de fatos ocorridos no passado ou conhecimentos aprendidos



Memória prospectiva

Componente da memória responsável por manter parte de nossa atenção em eventos futuros, em tarefas planejadas (intenções).

Permite relembrar algo no momento certo e alternar a atenção entre a tarefa do momento e a outra que precisa ser realizada.

Importância da memória!

Além de permitir a formação de aprendizados, a memória utiliza da habilidade de inibir informações externas e internas para permanecer atento às informações guardadas e/ou manipuladas

Permite o cálculo mental, reorganizar informações e relacionar ideias

Memória de trabalho

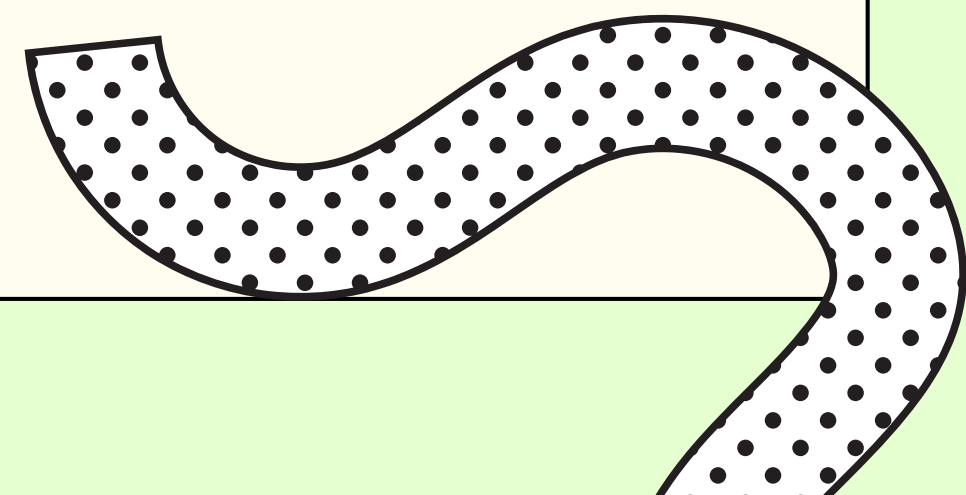
Possibilita lembrar acontecimentos e eventos do passado

Permite lembrar de intenções e de compromissos programados

Memória retrospectiva

Memória prospectiva

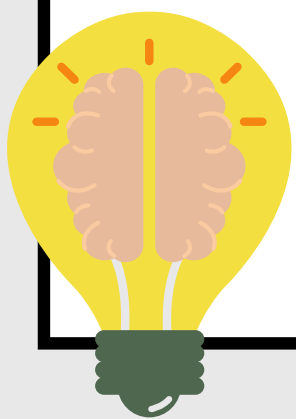
Conheça a seguir algumas estratégias para estimular a memória.



ESTRÁTEGIAS PARA A MEMÓRIA

Servem aos estudantes como um auxílio para a memorização.

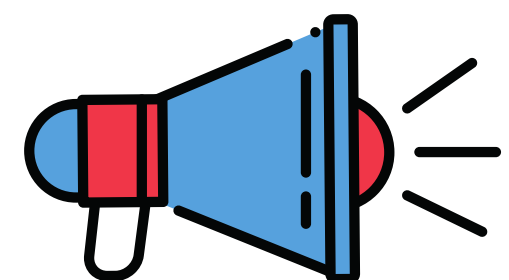
ATENÇÃO AOS DETALHES



Sugestões visuais, como cores (vermelho, amarelo) para sinais de perigo, letras em negrito e displays animados aumentam a atenção e contribuem para a nossa habilidade de lembrar.

REPETIÇÃO, ENSAIO E REVISÃO

Ensaiai oralmente (auditivo), copiar materiais (visual e motor) fazem a revisão ser mais eficaz.



ACUMULAR INFORMAÇÕES

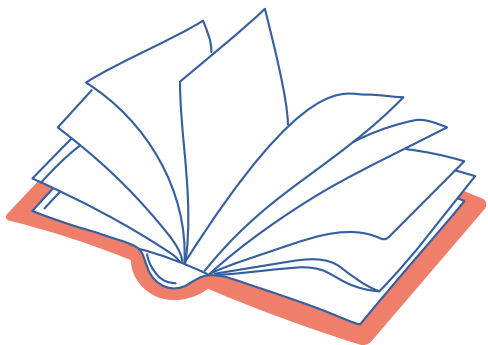


Combinar ideias ou itens ajuda os estudantes a guardar e recuperar informação. Ex: lembrar números de telefone

ESTRÁTEGIAS PARA A MEMÓRIA

Estratégias para compreensão da leitura

QUESTIONAR



Questionar os: "quem", "o que", "onde", "quando" e "por que" faz o estudante focar nos detalhes principais do texto.

REGISTRAR

Manter um registro de um **sumário** das ideias centrais, podendo incluir citações e exemplos específicos do texto. Ou registrar os assuntos mais importantes de cada capítulo em **livros** ou **em post it**.



REFLETIR



"Título e por que" é uma estratégia que propõe ao estudante parar, refletir e escrever

ESTRÁTEGIAS PARA A MEMÓRIA

Estratégias para raciocínio em matemática

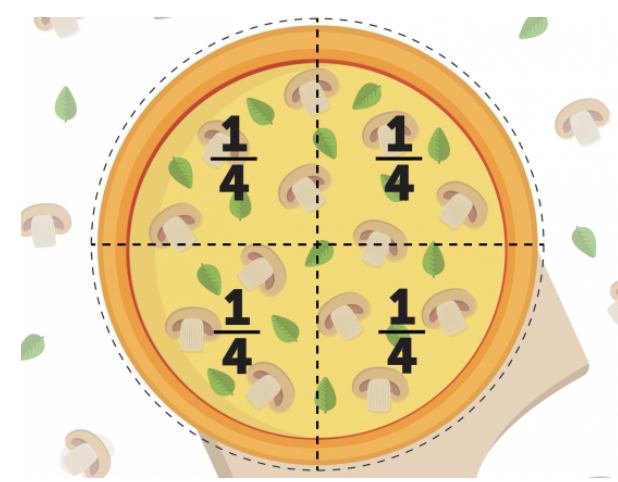
RIMAS



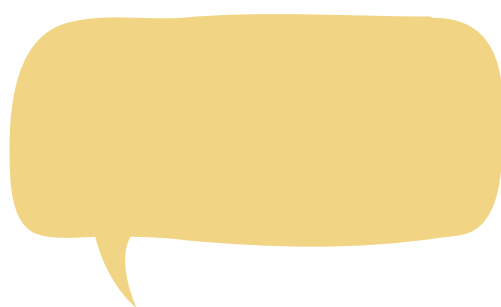
Ex: 1,2 feijão com arroz. 3,4 feijão no prato...

REPRESENTAÇÃO VISUAL

Figuras e imagens ajudam a recordar mais fácil o assunto do que apenas em forma de textos.



FRASES MALUCAS



Você pode pegar as iniciais de cada operação e criar uma frase para facilitar a memorização

Ex: Somar, Dividir, Subtrair e Multiplicar.

Só **D**eus **S**abe **M**ãe

ESTRÁTEGIAS PARA A MEMÓRIA

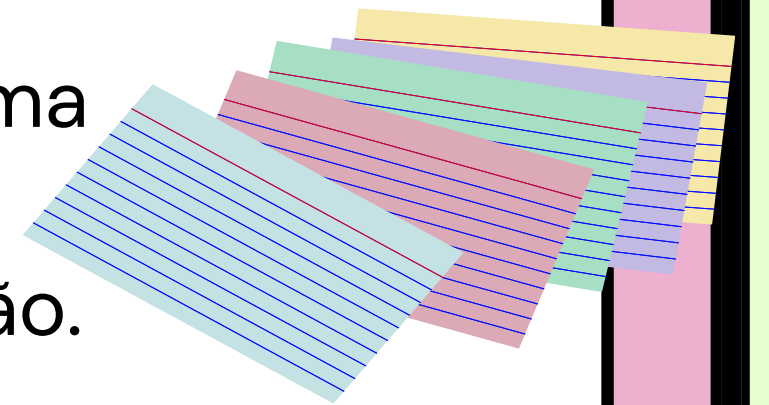
Estratégias para estudar

"CHUCKING"

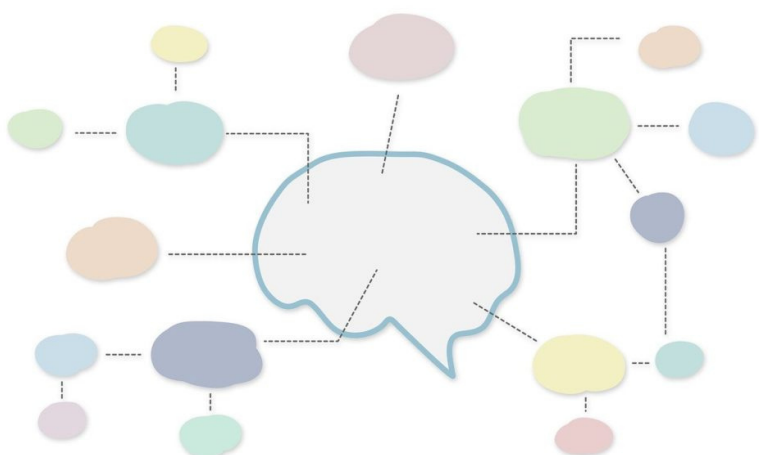
Conglomerado - conexão: estratégia utilizada para organização e recordação de informações essenciais. Serve para lincar o verbal com o visual
Ex: Por exemplo pensar em uma **palavra** e parear uma **imagem**.

STRATEGY CARDS (CARTÕES DE RESUMO)

São cartões de resumo, a intenção é colocar a informação de lado do cartão e do outro lado uma figura sobre o assunto.
Ajuda na recordação e assimilação da informação.



MAPAS MENTAIS



São utilizados para **sintetizar** informações longas.

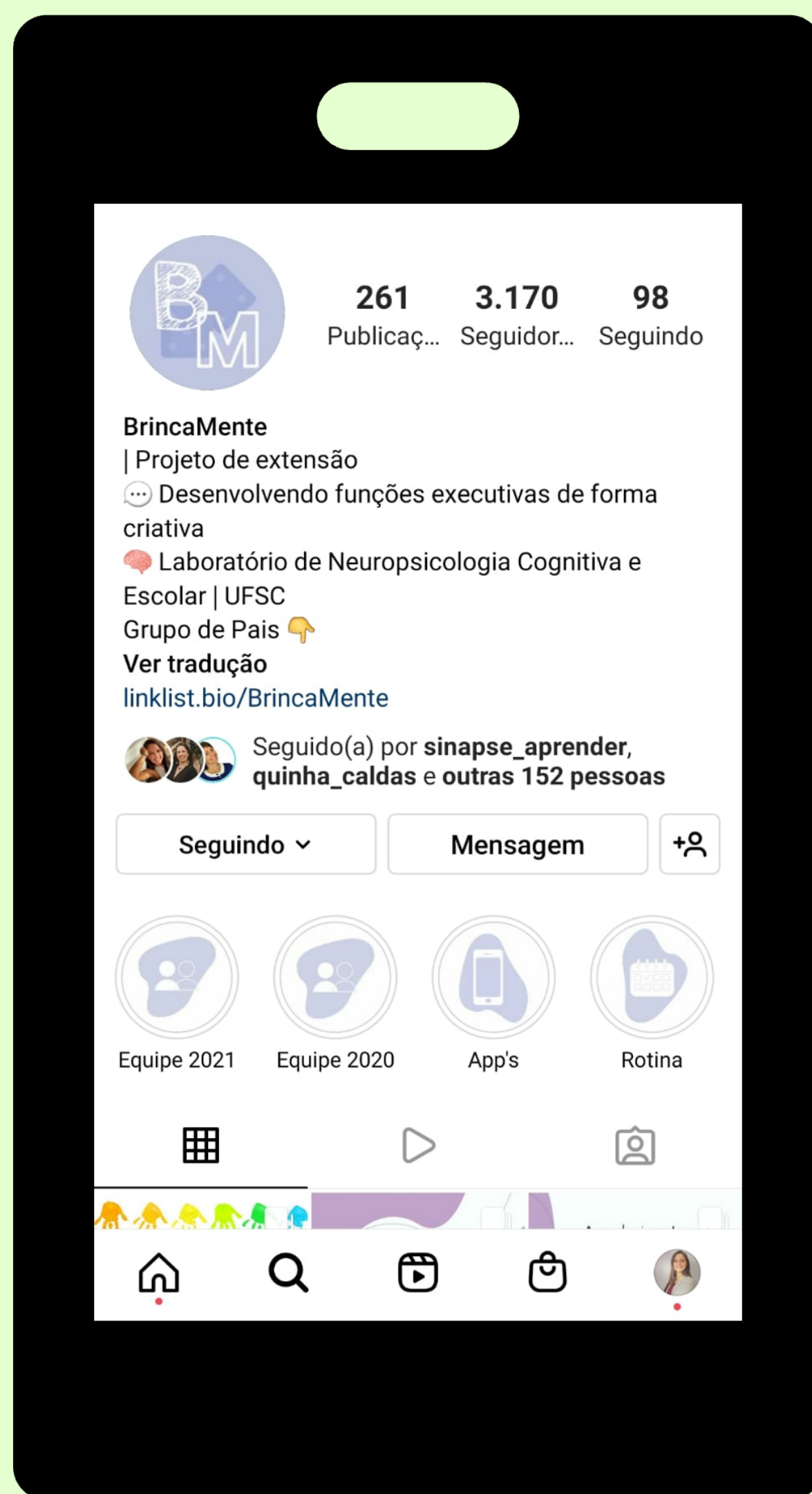
Referências bibliográficas

Cardoso, C. O., Dias, Natália M. & Carvalho, C. F. (2019). Funções executivas: reabilitação e promoção na infância. In Intervenção neuropsicológica infantil: da estimulação precoce-preventiva à reabilitação (pp. 229–266). Pearson.

Carvalho, C. F. (2017). Programa de estimulação das funções executivas: contribuições para o desenvolvimento cognitivo de crianças em situação de vulnerabilidade e expostas ao manganês. Tese de Doutorado, Programa de Pós-graduação em Psicologia, Universidade Federal da Bahia, Salvador, Brasil.

Meltzer, L. (2010). Promoting Executive Function in the Classroom. New York: The Guilford Press.

Você já conhece o Projeto BrincaMente?



[instagram.com/brincamente](https://www.instagram.com/brincamente)

