Reflexão Pessoal “Perceção”, “Aprendizagem” e “Memória”

Após estudar estes temas da Perceção, Aprendizagem e Memória, fiquei a saber que os tópicos abordados foram extremamente relevantes. Estes, foram interessantes e contribuíram bastante para o meu conhecimento. Nestes temas realizamos algumas fichas e vimos um filme intitulado de “Memento” baseado numa doença chamada «amnésia anterógrada» sobre o tema da Memória. Através destes temas estudamos várias noções/conceitos sobre cada um deles, como, por exemplo, a noção de cognição, a distinção entre perceção e sensação, a caracterização de perceção, o reconhecimento do caráter subjetivo da perceção, o conceito de perceção pessoal, a definição de aprendizagem, o conhecimentodos diferentes tipos de aprendizagem (por habituação, associativa, por observação e imitação e aprendizagem com recurso a símbolos e representações), a definição de memória e a sua importância no comportamento humano, o conhecimento dos processos da memória, o conceito de memória de curto prazo e os diferentes tipos de memória a longo prazo, a compreensão da memória como processo ativo e dinâmico, relacionamento entre memória e esquecimento e a explicação dos diferentes tipos de esquecimento (motivado, interferência das aprendizagens e regressivo)**.**

# Sugestões de trabalho

 Todos os métodos utilizados pelo professor são bons, os filmes e documentários são importantíssimos neste processo de aprendizagem. Neste tema poderíamos também optar por uma visita de estudo ou até uma palestra em que envolve-se algumas pessoas que tivessem sido alvo da mesma doença ou do mesmo tipo de doença referida no filme “Memento”.

# Temas estudados:

## Noção de cognição:

Cognição consiste no conhecimento humano e animal sob diferentes formas: perceção, aprendizagem, memória, consciência, atenção e inteligência. Segundo Marc Richelle, cognição é o conjunto de mecanismos pelos quais um organismo adquire informação, a trata, a conserva, a explora; designa também o produto mental destes mecanismos, quer seja encarado de um modo generalizado quer a propósito de um caso particular.

## Distinção entre sensação e perceção:

A perceção é um processo cognitivo através do qual contactamos com o mundo, que se caracteriza por exigir a presença da realidade a conhecer. Pela perceção, organizamos e interpretamos as informações sensoriais. Por isso, a perceção começa nos órgãos recetores (sensoriais) que são sensíveis a estímulos específicos. Ao processo de deteção e receção dos estímulos recebidos chama-se sensação.

Enquanto que as sensações são meras traduções, captações de estímulos, a perceção exige um trabalho de análise e síntese. Enquanto que a sensação é a experiência simples dos estímulos, a perceção envolve a interpretação das informações sensórias recebidas.

## Caracterização de perceção:

A perceção é um processo cognitivo através do qual contactamos com o mundo, que se caracteriza por exigir a presença da realidade a conhecer. Pela perceção, organizamos e interpretamos as informações sensoriais. Por isso, a perceção começa nos órgãos recetores (sensoriais) que são sensíveis a estímulos específicos.

A perceção é uma atividade cognitiva que não se limita ao registo da informação sensorial, implica a atribuição de sentido, que remete para a nossa experiência. As perceções resultam de um trabalho árduo de análise e síntese por parte do cérebro, destacando o seu carácter ativo e influenciado pelos conhecimentos, experiências, expectativas e interesses do sujeito.

## Reconhecimento do carácter subjetivo da perceção:

A nossa perceção do mundo é subjetiva, na medida em que percebemos o meio que nos rodeia em função dos nossos conhecimentos adquiridos, necessidades, interesses, valores, expectativas e experiências passadas. É importante perceber que não percecionamos de uma forma neutra e objetiva, mas antes individual, parcial e subjetiva. E é devido a esta última característica que a perceção nos permite antecipar acontecimentos e prever comportamentos, o que nos permite prepararmo-nos para eles.

Por outro lado, a motivação e os estados emocionais de cada um têm grande influência na perceção que o indivíduo tem da realidade numa dada situação, por exemplo, o nervosismo e o medo implicam, regularmente, uma distorção e ampliação de factos que nos é incontrolável.

Também o interesse que os acontecimentos e assuntos nos despertam é importante para a perceção já que os estímulos percetivos são selecionados pela nossa atenção e, por isso, tendemos a adquirir mais conhecimentos nas áreas que mais nos fascinam.

Por fim, a subjetividade nota-se nas expectativas. Estas afetam as nossas perceções levando-nos, frequentemente, à ilusão e consequente desilusão.

## Conceito de perceção social:

Perceção social é o processo que está na base das interações sociais, ou seja, o modo como conhecemos os outros, analisamos os seus comportamentos e entendemos os seus perfis. É o modo como percecionamos as situações sociais e o comportamento dos outros que orienta o nosso próprio comportamento. Por isso, podemos afirmar que a perceção social está inteiramente relacionada com os grupos sociais, a cultura e o contexto social do indivíduo.

A predisposição percetiva mostra-nos que os indivíduos e os grupos sociais atribuem significados particulares à realidade física, reconstruindo-a e, muitas vezes, percebendo situações de modo diferente. Um exemplo disso, é o efeito dos estereótipos e dos preconceitos na perceção.

## Caracterização de aprendizagem:

Aprendizagem é uma modificação relativamente estável do comportamento ou do conhecimento, que resulta do exercício, experiência, treino ou estudo. É um processo que, envolvendo processos cognitivos, motivacionais e emocionais, se manifesta em comportamentos.

No entanto, é preciso notar que nem todas as mudanças de comportamento resultam da aprendizagem. Alguns comportamentos atualizam-se naturalmente sem necessidade de aprendizagem porque fazem parte da matriz genética. São eles, por exemplo: respirar ou digerir. Outras resultam de problemas físicos.

A aprendizagem é um processo cognitivo que nos humaniza, sendo essencial na adaptação ao meio.

## Os diferentes tipos de aprendizagem: por habituação, associativa, por observação e imitação e aprendizagem com recurso a símbolos e representações:

Há dois processos principais de aprendizagens: simbólicas e não simbólicas.

Dentro das aprendizagens não simbólicas, podemos distinguir a aprendizagem não associativa e a aprendizagem associativa.

A aprendizagem não associativa é-o porque o indivíduo aprende as características de um só estímulo. Tem dois conceitos chave: a habituação e a sensitização.

A  habituação é o fenómeno que nos permite aprender a não reagir a estímulos específicos. Ou seja, selecionamos do meio ambiente apenas o que nos interessa e ignoramos os restantes acontecimentos. Quando, pela primeira vez, tentamos mergulhar de uma prancha alta, podemos sentir receio, vertigens, insegurança. Mas, à medida que vamos repetindo o acto e que ele se vai tornando familiar, as reações vão sendo cada vez menores até se tornarem inexistentes e o ato de mergulhar se converter em algo completamente normal.

A sensitização é uma forma de aprendizagem através da qual percebemos as propriedades de um estímulo negativo, prejudicial. É uma forma de apurar reflexos para sobreviver. Uma cria, desde que o predador a tenta atacar a primeira vez, irá aprender que essa situação é de evitar e que deve fugir.

Enquanto a habituação se refere às características de um estímulo positivo, a sensitização refere-se a um estímulo ameaçador.

A aprendizagem associativa exige a associação de estímulos e respostas. Divide-se em condicionamento operante e clássico.

O condicionamento clássico refere-se a uma forma de aprendizagem chamada reflexo condicionado. Um estímulo que não provoque qualquer reação, depois de associado a outro estímulo que provoque resposta, passa, por si só, a provocar a resposta do segundo. Ou seja, uma campainha não provoca qualquer reação num homem. Mas se a campainha for associada à passagem do comboio numa linha férrea, a pessoa só com o sinal da campainha passará a parar e a esperar pelo comboio.

Estímulo neutro: estímulo que antes do condicionamento (associação) não produz qualquer resposta.

Estímulo não condicionado: estímulo que desencadeia uma resposta apreendida.

Resposta incondicionada: resposta ao estímulo incondicionado.

Estímulo condicionado: estímulo neutro associado ao estímulo incondicionado.

Resposta condicionada: resposta incondicionada que depois do condicionamento passa a seguir-se ao estímulo neutro.

No condicionamento clássico, o sujeito é passivo porque não depende da vontade dele.

O condicionamento operante envolve uma consequência positiva – reforço – que impulsiona a aprendizagem de um determinado elemento. Ou seja, o reforço é o estímulo que, por trazer consequências positivas, aumenta a probabilidade de uma resposta ocorrer. Se for positivo, é um estímulo que se segue a um determinado comportamento e que tem consequências positivas. Se for negativo, a resposta evita um determinado acontecimento negativo, doloroso. Se se responder ao estímulo, não acontece uma determinada situação negativa.

Quer o esforço positivo como o negativo permitem aumentar a ocorrência de um acontecimento, de uma resposta. É importante notar que esforço negativo não é castigo. Castigo é um procedimento que diminui a ocorrência de uma resposta porque o estímulo é impeditivo. O castigo aparece quando a resposta não é dada ou é mal dada, assim, evita-se que esse comportamento seja repetido.

Dentro das aprendizagens simbólicas, podemos distinguir a aprendizagem por observação e imitação e a aprendizagem com recurso a símbolos e representações.

A aprendizagem por observação e imitação, também chamada por modelação, acontece ao longo do processo de socialização. Apreendemos determinados conhecimentos observando e imitando os outros. No entanto, nem tudo o que vemos imitamos. A reprodução dos atos implica fatores internos do próprio sujeito. A teoria cognitiva e social defende que cada indivíduo possui um conjunto de competências que permitem a aprendizagem e o desenvolvimento: capacidade de avaliar o ambiente e de se avaliar a si próprio. O reforço vicariante acontece quando o indivíduo, ao observar o modelo a efetuar uma ação que lhe traz repreensões, a evita, ou o contrário.

A aprendizagem com recurso a símbolos e representações permite adquirir conhecimentos ou adquirir procedimentos e competências.

Para a aquisição de conhecimentos, são necessários esquemas cognitivos prévios que nos permitam integrar nova informação. Estes são estruturas dinâmicas que proporcionam os conhecimentos que já possuímos e integram os conhecimentos novos. Só há aprendizagem se se conseguir integrar o conhecimento novo nos padrões anteriores.

Para a aquisição de procedimentos e competências é necessário aplicar os esquemas gerais da competência à nova tarefa, com as devidas adaptações e integrações que alcancem a eficácia. Com a repetição, interiorizamos o processo, corrigimos as ações inadequadas e acabamos por tornar o processo automático. Os procedimentos e as competências adquiridas deste modo (escrever, andar de bicicleta, conduzir) passarão para a memória a longo prazo e, mesmo que inativos durante muito tempo, são possíveis de recuperar.

## Definição de memória:

A memória pode ser entendida como o registo de todas as experiências existentes na consciência, bem como a qualidade, extensão e precisão dessas lembranças. A memória é a capacidade do cérebro em armazenar, reter e recordar a informação. Representa, então, duas funções fundamentais: a capacidade de fixar, o que permite o acréscimo de novas informações, e a capacidade de reproduzir, através da qual os conhecimentos são revividos e colocados à disposição da consciência.

A nossa capacidade de memorizar depende da rede de informação que possuímos, por isso, é habitual que quem tem mais habilitações, tenha maior capacidade de memorização.

Para que uma memória seja eficaz, é preciso compreender o teor da informação, dependendo esta da motivação e do interesse que a questão suscita em cada um. Quanto maior a compreensão do conteúdo e a intensidade da ligação entre ele e os nossos restantes conhecimentos, maior a durabilidade da memória.

Importância da memória no comportamento:

A memória é um fenómeno biológico e psicológico, dependente da interação entre vários sistemas cerebrais como o lobo temporal, a amígdala e o córtex pré-frontal.

A memória está na base de todas as funções psíquicas: da perceção, da aprendizagem, da imaginação, do raciocínio, etc.

Não podemos conceber a vida humana sem memória. É a partir das informações que o indivíduo possui que se adapta ao meio e atribui significado às experiências vividas. Sem ela, seria impossível a transmissão e desenvolvimento cultural. O homem seria um ser puramente biológico.

É a memória que nos dá o sentimento de identidade pessoal: as experiências vividas, acumuladas e que nos reconhecemos como nossas constituem o nosso património pessoal que nos distingue dos outros e nos torna únicos. Sem memória não existe identidade.

A memória humana é limitada na sua capacidade de armazenamento e afetada pelos sentimentos, emoções, experiências, imaginação e, ainda, pelo tempo.

## Os processos de memória:

Se a memória é a capacidade do cérebro em armazenar, reter e recordar a informação, então são estes os três processos base de memória.

A codificação é a primeira operação da memória. Prepara as informações sensoriais para serem armazenadas no cérebro. Traduz os dados recebidos em códigos visuais, acústicos ou semânticos. Quando queremos memorizar algo, agimos em função de uma aprendizagem deliberada que nos exige mais atenção e, como tal, uma codificação mais profunda.

Depois de codificada, a informação deve ser armazenada, o que acontece por um período variável. Cada elemento de uma memória é guardado em várias áreas cerebrais. Engramas são traços mnésicos resultantes das modificações no cérebro que ocorrem para o armazenamento. Cada engrama produz modificações nas redes neuronais que permitem a recordação do que se memorizou sempre que necessário. O processo de fixação é complexo e a informação que se armazena está sempre sujeito a modificações, o que implica que, para que ela se mantenha estável e permanente, seja necessário tempo.

A recuperação é, como o nome indica, a fase em que recuperamos, recordamos, reproduzimos a informação anteriormente guardada.

## Caracterização da memória de curto prazo:

A memória a curto prazo está presente no hipocampo. É uma memória que retém a informação durante um tempo curto limitado, a partir do qual pode ser esquecida ou promovida para a memória a longo prazo. Distinguem-se a memória imediata e a memória de trabalho:

A memória imediata é aquela que retém a informação apenas por uma fração de tempo (~30segundos). Normalmente, conseguimos reter até sete unidades de informação: sete dígitos, sete letras.

A memória de trabalho acontece quando mantemos a informação enquanto ela nos é útil, por exemplo quando repetimos um nome ou um número várias vezes porque não o pudemos escrever.

Ambas se completam e formam a memória a curto prazo. Qualquer informação que tenha estado na memória a curto prazo e que se tenha perdido é irrecuperável.

## Os diferentes tipos de memória de longo prazo:

Há dois tipos de memória de longo prazo: a memória não declarativa e a declarativa.

A memória não declarativa é automática, retém as informações do género “como fazer?”. É o exercício, a repetição do conjunto de práticas que tornam a atividade automática. Só conseguimos atingir este tipo de memória através da ação. Explicar como andar de bicicleta é muito complicado, a tendência é sempre exemplificar. Para isso, não é preciso localização temporal, reflexão ou reconhecimento a não ser que nos seja perguntada alguma referência. Memória não declarativa é também chamada memória implícita ou sem registo.

A memória declarativa, explícita ou com registo, implica consciência do passado, do tempo, de experiências vividas, de acontecimentos e pessoas. Esta memória lida com conteúdos que podem ser declarados, ou seja, transpostos para palavras. Dentro desta memória, podemos ainda separar a memória episódica da semântica.

A memória episódica é constantemente associada a memória autobiográfica exatamente porque se reporta a lembranças da vida pessoal. Envolve rostos de pessoas, músicas, factos, experiências. É pessoal e manifesta uma relação íntima entre quem recorda e o que se recorda.

A memória semântica permite identificar objetos e conhecer o significado das palavras. Refere-se ao conhecimento geral sobre o mundo: leis, factos, fórmulas, regras. Não há localização no tempo, não há ligação com qualquer ação ou conhecimento específico. Sabe – se que  3² = 9 e esse conhecimento é retido assim, simplesmente. Se se associar quem ensinou, por exemplo, o professor de matemática, já nos estarmos a reportar à memória episódica.

## Compreensão da memória como processo ativo e dinâmico:

A memória é um processo ativo e dinâmico na medida em que não reproduz fielmente aquilo que armazenou. A memória reconstrói os dados, o que implica que dê mais relevo a uns, distorça outros ou mesmo os omita. Por outro lado, quando os acontecimentos são muito emotivos, a memória deixa escapar pormenores que depois são substituídos/reconstruídos pelo cérebro. Quem conta um conto, acrescenta um ponto e, assim, quanto mais se reproduz o que aconteceu, mais elaborada e complexa vai ficando a história, chegando a um ponto em que muitos factos não passam de imaginação.

No entanto, as representações que temos são sempre tão claras como se fossem plenas reproduções da realidade, o que faz com que este processo ativo e dinâmico nos passe completamente despercebido. Por este motivo, o mesmo acontecimento pode ser descrito de formas bastante diferentes por diferentes pessoas. Não mentem, apenas têm diferentes interpretações resultantes de diferentes sentimentos, emoções e atenção.

## Relacionamento entre memória e esquecimento:

A memória é seletiva e limitada na sua capacidade de armazenamento. Por isso, o esquecimento é condição essencial ao normal funcionamento da memória.

Podemos definir esquecimento como a incapacidade de recordar, de recuperar dados, informações, experiências que foram memorizadas no passado. O esquecimento pode ser provisório ou definitivo. Apesar de estar carregado de uma imagem negativa, o esquecimento é essencial. Só continuamos, ao longo de toda a vida, a memorizar informação porque conseguimos esquecer outra. O esquecimento tem uma função seletiva e adaptativa, já que despreza a informação inútil e desnecessária e os conteúdos conflituosos, impedindo um excesso de informação acumulado no cérebro que bloquearia a captação de novos assuntos.

O esquecimento está, normalmente, mais relacionado com a memória a longo prazo uma vez que, na memória a curto prazo, o tempo de retenção da informação é demasiado curto: esta ou passa para a memória a longo prazo ou é apagada.

## Os diferentes tipos de esquecimento: motivado, interferência das aprendizagens e regressivo:

O esquecimento regressivo acontece quando há dificuldades em apreender novas informações e relembrar conhecimentos, factos, nomes e números recentes. É frequente ocorrer, maioritariamente, em pessoas mais idosas devido à degenerescência dos tecidos cerebrais. Apesar disso, o envelhecimento pode ser retardado com uma vida ativa, empenhada e equilibrada.

O esquecimento motivado aparece na sequência da teoria do psiquismo humano de Freud. Assim, esquecemos o que, inconscientemente, nos convém esquecer. De forma a assegurar o equilíbrio psicológico, o cérebro tende a esquecer todos os conteúdos que possam ser traumatizantes, dolorosos angustiantes, fenómeno a que chamamos recalcamento. Através deste mecanismo de defesa, os conteúdos do inconsciente são impedidos de atingir a consciência, diminuindo a incidência de momentos tensos provocados por conflitos internos.

O esquecimento por interferência das aprendizagens explica-se pela interação das novas memórias com as mais antigas. As memórias mais antigas não desaparecem, mas sofrem alterações por efeito da transferência de aprendizagens e experiências posteriores que as tornam irreconhecíveis.

Diogo Madeira