

Universidade da Beira Interior  
Departamento de Psicologia e Educação  
Estágio em Psicologia Clínica e da Saúde

**NAPsiCC**



**Workshop de Saúde: Memória**  
25 de Março de 2008

Natália  
Mourato

&

Telma  
Carvalho

# Exercícios de Memória

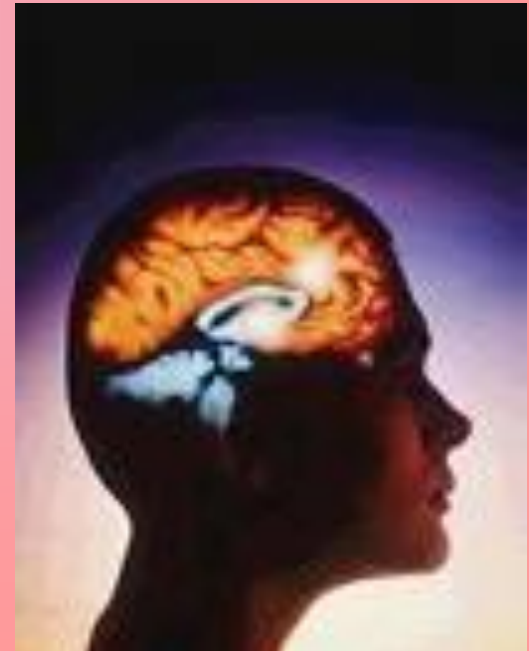


Para melhorar o registro ou codificação

- Escolha consciente do que deseja recordar,
- Focalize a atenção no que deseja recordar,
- Fortaleça o traço de memória, através da utilização de todos os sentidos: visão, tacto, olfacto, paladar e audição,
- Pense nos detalhes do que deseja recordar: procure entender o que acontece e tente relacionar com o que já conhece e com a sensação que lhe provoca.

Para melhorar o armazenamento ou retenção

- Dar tempo à aprendizagem e à memorização,
- Repetir, praticar e associar (reler ou sublinhar aspectos importantes,
- Associe o que está a memorizar com o conhecimento que já possui.



## Para melhorar a evocação

- Técnica da História: construir uma história que ligue as coisas que deseje recordar,



- Criar uma palavra: algumas vezes precisamos de recordar um grupo de palavras sem sentido, por exemplo, placas ou nomes de empresas. Acrescente letras para formar palavras familiares: TRA – EXTRA; PNA – PANDA.

- Nomes e rostos:

- dê atenção ao nome quando a pessoa é apresentada. Repita o nome várias vezes,
- focalize alguma característica relevante do rosto da pessoa ou da sua aparência,
- faça associação visual entre o nome e a característica da pessoa,
- Relembre periodicamente esta associação.



• Apoios Externos:

- Agendas

- listas

- mapas

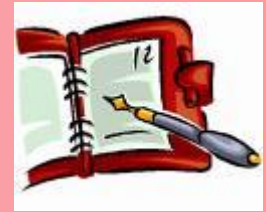
- alarmes

- sinais

- cartões

Guardam informação

Indicam que uma acção deve ser realizada



|                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 189 imigrantes     | 80.000 imigrantes |
| 95 imigrantes      | 300 imigrantes    |
| 205 imigrantes     | 164 imigrantes    |
| 112 imigrantes     | 40 imigrantes     |
| 100.000 imigrantes | 45 imigrantes     |
| 69 imigrantes      | 600 imigrantes    |
| 13 imigrantes      | 14 imigrantes     |
| 1.700 imigrantes   | 203 imigrantes    |
| 19 imigrantes      | 12 imigrantes     |
| 4.000 imigrantes   | 2000 imigrantes   |
| 32 imigrantes      | 148 imigrantes    |
| 25.000 imigrantes  | 99 imigrantes     |
| 974 imigrantes     | 451 imigrantes    |
|                    | 20 imigrantes     |
|                    | 8.200 imigrantes  |
|                    | 111 imigrantes    |
|                    | 17 imigrantes     |



- Estratégias de Repetição

Repetição contínua e geralmente silenciosa de um conteúdo verbal

- Estratégias de Organização

Associação de palavras ou figuras de objectos familiares de acordo com relações lógicas presentes entre eles

- Estratégias de Elaboração

Pares de associação: associar uma palavra com outra

