

Aula 1 – Introdução aos Processos Psicológicos Básicos

- **Mente:** controla percepção, atenção, memória, emoções, pensamento, raciocínio e linguagem. Não é vista diretamente, só inferida pelo comportamento.
- **Psicologia Cognitiva:** estuda como a mente funciona e como processamos informações.
- **Funções psicológicas:**
 - *Elementares:* naturais, herdadas, como atenção involuntária, reflexos, memória sensorial.
 - *Superiores:* aprendidas na cultura, como pensamento abstrato, planejamento e autorregulação.
- **Importância:** base para aprender, se adaptar, sobreviver, desenvolver cognição e saúde mental.
- **Principais processos:** sensação, percepção, atenção, memória, pensamento, linguagem, aprendizagem, motivação, emoção.
- **Problemas nesses processos** podem afetar aprendizagem, relações sociais e bem-estar.

Aula 2 – Sistema Nervoso e PPB

- **Sistema Nervoso Central (SNC):**
 - Cérebro: raciocínio, memória.
 - Cerebelo: equilíbrio e coordenação.
 - Tronco encefálico: respiração e batimentos.
 - Medula: liga cérebro e corpo.
- **Sistema Nervoso Autônomo (SNA):**
 - *Simpático:* alerta, acelera coração, dilata pupila.
 - *Parassimpático:* repouso, desacelera coração, contrai pupila.
- **Relação com comportamento:**
 - Percepção: cérebro interpreta, SNA altera alerta.
 - Memória: hipocampo (fatos), amígdala (emoções).
 - Emoções: sistema límbico gera respostas; SNA provoca reações físicas.

- **Motivação:** hipotálamo e dopamina.
- **Aprendizagem:** depende da plasticidade cerebral (mas estresse crônico atrapalha).

Aula 3 – Sensação e Percepção

- **Sensação:** captação de estímulos pelos sentidos.
- **Percepção:** interpretação e organização dos estímulos.
- **Subjetividade:** depende de expectativas, atenção e emoções.
- **Exemplos:** ilusões, cegueira não intencional.
- **Sentidos:** visão, audição, olfato, paladar, tato, equilíbrio, posição corporal.
- **Atenção seletiva:** foco em um estímulo e ignorar outros (ex.: efeito gorila invisível).
- **Consciência:** conjunto de percepções e pensamentos; pode estar em estados alterados (sono, drogas, meditação, coma).
- **Dicas:** questionar percepções, variar experiências, evitar estereótipos, testar realidade.

Aula 4 – Atenção

- **Definição:** capacidade de selecionar estímulos relevantes e ignorar irrelevantes.
- **Tipos de atenção:**
 - *Seletiva:* foco em um estímulo.
 - *Sustentada:* manter atenção por tempo prolongado.
 - *Alternada:* mudar foco de um estímulo para outro.
 - *Dividida:* fazer duas tarefas simultâneas (uma deve ser automática).
- **Fatores que influenciam:** contexto, motivação, emoção, experiência.
- **Exemplos:** efeito coquetel, efeito Stroop, cegueira desatencional.
- **Psicopatologias:**
 - Hipoprosexia: atenção reduzida.
 - Aproxia: ausência total de atenção.

- Hiperprosexia: atenção exagerada em algo.

Aula 5 – Memória

- **Definição:** capacidade de codificar, guardar e lembrar informações.
- **Tipos:**
 - Sensorial (menos de 1s).
 - Curto prazo (segundos-minutos).
 - Longo prazo (anos, ilimitada).
 - Memória de trabalho (resolver tarefas no momento).
 - Episódica (eventos pessoais), Semântica (conhecimento), Cultural (tradições).
- **Fatores que ajudam a memória:** atenção, emoção, repetição, organização, interesse e contexto.
- **Características:**
 - A memória é reconstrutiva, não uma cópia fiel.
 - Esquecimento pode ser por falta de atenção, interferência ou falha de recuperação.

Aula 6 – Linguagem

- **Definição:** sistema simbólico de comunicação (palavras, gestos, sinais).
- **Características:** hierárquica, regrada, criativa.
- **Desenvolvimento:**
 - Balbucio (até 1 ano).
 - Primeiras palavras (~1 ano).
 - Frases simples (~2 anos).
 - Regras básicas (~5 anos).
- **Teorias:**
 - Aprendizagem (reforço).
 - Nativista (Chomsky – gramática universal).

- Interacionista (genética + ambiente).
- **Relação com pensamento:** língua e cultura moldam a forma de pensar.
- **Variações:** Libras, comunicação alternativa (símbolos e tecnologia).
- **Distúrbios:**
 - Afasia de Broca (dificuldade de falar).
 - Afasia de Wernicke (fala fluente mas sem sentido).

Aula 7 – Pensamento e Raciocínio

- **Pensar:** processar informações, resolver problemas, decidir e planejar.
- **Formas:** resolução de problemas, tomada de decisão, julgamento.
- **Raciocínios:**
 - Dedutivo: do geral → específico.
 - Indutivo: do específico → geral.
 - Criativo: original, divergente.
- **Ferramentas:** imagens, conceitos, linguagem.
- **Estratégias:** algoritmos (passo a passo), heurísticas (atalhos práticos), insight (solução repentina).
- **Barreiras:** fixação, bloqueios emocionais, culturais e perceptuais.
- **Pensamento criativo:** fases – orientação, preparação, incubação, iluminação, verificação.