

**Habilidades priorizadas:** Focar a atenção nos detalhes relevantes em relação aos objetivos; percepção visual; criar imagens mentais estabelecendo enredos lógicos e desenvolver conexões entre elementos que necessitam ser lembrados.

**Objetivos de ensino:** Propor a Gincana da Memória; refletir sobre a aplicabilidade do Método do Semáforo e do Método do Pintor nas atividades e na vida; estudar estratégias mnemônicas; promover reflexões sobre a importância da memória.

**Carga horária sugerida:** 2 horas (tempo para leitura dos textos, realização das atividades propostas e reflexões com a família).

## 1. CONTEXTUALIZAÇÃO

### Por que nos esquecemos das coisas em questão de segundos?



Quem nunca pensou ao entrar num lugar: "O que eu vim fazer aqui, mesmo?"

Não tenho nenhum motivo para ter entrado nesta sala. Precisa haver um... Eram as chaves de casa? Não, estão no meu bolso. Então, por que eu entrei aqui?

Esta é uma cena comum na vida de muita gente e, por mais absurda que pareça, tem um nome. O cientista cognitivo Tom Stafford explica que essa condição é chamada de "efeito da porta". Ele estuda esses lapsos de memória e defende que entendê-los é também entender um pouco mais sobre como a

memória humana funciona. Para explicar seus estudos, ele conta:

*"Uma mulher conhece três construtores numa pausa para o almoço. 'O que você está fazendo hoje?', ela pergunta ao primeiro. 'Estou colocando um tijolo em cima de outro, com cimento entre eles', responde. 'O que você está fazendo hoje?', a mulher pergunta ao segundo construtor. 'Estou erguendo uma parede', ele responde, simplesmente. Mas o terceiro construtor, quando perguntado pela mulher, responde com orgulho: 'Estou construindo uma catedral!'."*

Stafford explica que essa pequena história mostra a importância de se olhar o panorama completo, não apenas um detalhe. A mensagem é bonita, mas ele recomenda uma atitude diferente na vida. De acordo com o cientista, o "efeito porta" acontece quando deixamos de prestar atenção nos detalhes, nas pequenas partes, e mentalizamos o objetivo completo. Então, se você precisa das chaves para sair de casa, pense em pegar as chaves e só depois em sair de casa.

Em 2011, psicólogos da Universidade de Notre Dame estudaram o "efeito porta" e concluíram que o cérebro automaticamente divide um plano grande em pequenas etapas. Se uma dessas etapas se perde ou se confunde, o fluxo é afetado. Na conclusão da pesquisa, há um pequeno exemplo: você vai ao seu quarto procurar em sua cama fones de ouvido para escutar um podcast enquanto lava louça. Repare que tudo isso está dividido em pequenas etapas. Então, se a pessoa se esquecer onde estava mesmo os fones, provavelmente vai se esquecer do podcast e até da louça.

A memória humana é mesmo uma coisa bizarra.

Fonte: [www.tvgc.com.br/noticia/14299/por-que-nos-esquecemos-das-coisas-em-questao-de-segundos.html](http://www.tvgc.com.br/noticia/14299/por-que-nos-esquecemos-das-coisas-em-questao-de-segundos.html).

Ouça o Podcast: [soundcloud.com/naruhodopodcast/naruhodo-157-atravesar-portas-faz-a-gente-se-esquecer-de-coisas](https://soundcloud.com/naruhodopodcast/naruhodo-157-atravesar-portas-faz-a-gente-se-esquecer-de-coisas).

## 2. ATIVIDADE

Que tal exercitar a memória de forma divertida? Convide sua família para participar da Gincana da Memória! Descubram quem possui a melhor memória! Antes de começar, veja como os métodos podem ajudar:

**Método do Semáforo:** A atenção é fundamental para conseguir memorizar qualquer tipo de informação. O Método do Semáforo pode ser bastante útil: concentre-se, preste atenção aos detalhes, mobilize todos os seus sentidos para coletar as informações e tente utilizar alguma estratégia para memorizar.



[mlbr.com.br/semametc](http://mlbr.com.br/semametc)



**Método do Pintor:** Você pode desenvolver sua estratégia pessoal de memorização. Com o Método do Pintor você pode enquadrar, visualizar, criando imagens na sua cabeça, e estabelecer conexões entre os elementos a serem lembrados. Chamamos de processo mnemônico de memorização.

A **Memorização Mnemônica** é uma técnica de memorização baseada na associação do que precisa ser lembrado com alguma outra coisa de mais fácil memorização. Essa associação é feita com diversas outras coisas, como uma palavra, música, objetos, locais ou um poema.

Por exemplo, para memorizar os planetas do Sistema solar: Mercúrio, Vênus, Terra, Marte, Júpiter, Saturno, Urano e Netuno. Você pode criar uma frase em que cada palavra inicia com a primeira letra dos planetas: Meu Vizinho Tratou Meu Jardim Sob Uma Neblina.

Para memorizar uma lista de palavras, você pode criar frases que constroem uma história e utilizando sua imaginação criar a imagem na sua memória, por exemplo:

### CAIXA - TECLADO - POTE- PÁSSARO - ÁRVORE

**CAIXA** – Imagine uma caixa de sapato feita de madeira, pintada de verde, toda áspera.

**TECLADO** – Sobre essa caixa, há um teclado azul, com teclas gigantes coloridas.

**POTE** – Sobre o teclado há um pote, cheio de minhocas cor de rosa se mexendo.

**PÁSSARO** – Veio um pássaro voando com uma asa só e levou o pote embora.

**ÁRVORE** – O pássaro voou até uma árvore sem folhas, seca, onde havia um ninho com ovos azuis.

Essa técnica usa a associação a algo estranho, exagerado e obriga nosso cérebro a criar a imagem na mente. Como é algo novo, ele vai acionar outras áreas do cérebro ligadas à criatividade, novas imagens, sons, com isso, a informação é considerada mais importante e será mais facilmente transferida para a memória de longo prazo e nós não a esquecemos mais.

### Gincana da Memória: Prova 1 – Exercitando a Memória Visual

**Objetivo:** Juntar mais pontos. Cada resposta correta vale um ponto.

**Regras:** Os participantes devem observar a figura por 1 minuto. Depois, devem ocultar a figura e responder as perguntas tentando se lembrar da cena. Cada participante anota num papel as suas respostas. Não podem consultar a figura enquanto respondem as perguntas. Quando todos os

participantes tiverem respondido as perguntas, verificam a figura para descobrir quem conseguiu acertar mais respostas. Quem conseguir acertar mais respostas é o vencedor do desafio.



Agora, oculte a figura e responda as seguintes perguntas:

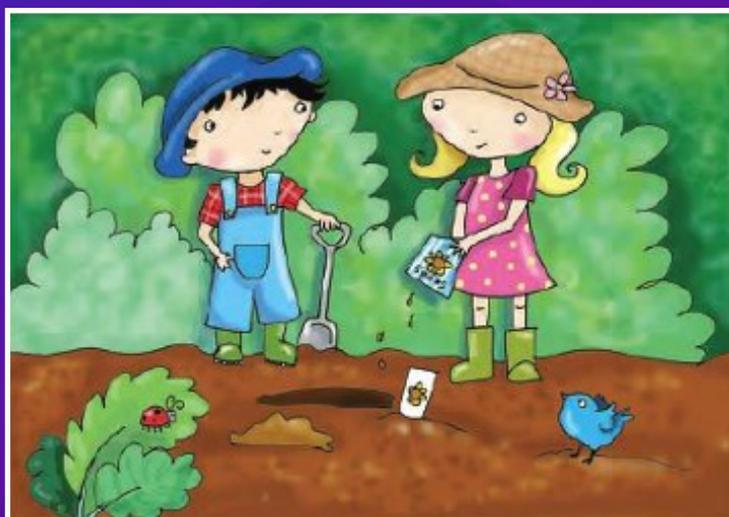
1. Há uma pessoa de boné na ilustração?
2. Três pessoas estão com mochilas nas costas?
3. Há três mulheres na ilustração?
4. A terceira pessoa da fila está usando um moletom preto?
5. Há um homem usando gravata?
6. A última pessoa da fila é uma mulher?
7. Há um cachorro na ilustração?
8. Há uma lixeira verde na ilustração?
9. Um homem está com os braços cruzados?
10. Há 8 pessoas na ilustração?

## Prova 2 – Descubra o que mudou

**Objetivo:** Descobrir o que mudou nas figuras.

**Regras:** Observar a primeira figura durante 30 segundos. Depois, ocultar essa figura e verificar na segunda figura o que está diferente. Cada participante escreve num papel todas as mudanças que se lembrar. O participante que acertar mais diferenças é o vencedor e ganha 1 ponto no desafio.

**Desafio 1:** Observe a 1ª figura:



Agora, oculte esta figura e verifique na 2ª figura o que você acha que mudou:



**Desafio 2:** Observe a 1ª figura:



Agora, oculte esta figura e verifique na 2ª figura o que você acha que mudou:



### Prova 3 – Lista sem fim

**Objetivo:** Conseguir memorizar o máximo de itens da lista. O participante que permanecer até o final da brincadeira, sem ser eliminado, vence e ganha 1 ponto.

**Regras:** Sortear a pessoa que irá começar a falar: “Fui ao mercado e comprei...”, dizendo o nome de um produto e uma característica dele, por exemplo: “Fui ao mercado e comprei bananas maduras”. O próximo participante, à direita, repete a frase e acrescenta mais um item à lista: “Fui ao mercado e comprei bananas maduras e pães quentinhos”. O próximo participante continua: “Fui ao mercado e comprei bananas maduras, pães quentinhos e sabonete de erva doce”.

A frase continua aumentando até que alguém erre a ordem ou esqueça alguma palavra. Quem errar é eliminado e a brincadeira recomeça.

### Prova 4 – Memorizar listas de palavras

**Objetivo:** Memorizar o máximo de palavras. Quem conseguir memorizar mais palavras é o vencedor e ganha 1 ponto no desafio.

**Regras:** Ler a lista de palavras abaixo, uma ou duas vezes, e depois, sem olhar, tentar escrevê-las em um papel na mesma ordem. Quem conseguir acertar mais palavras na ordem correta vence o desafio e ganha 1 ponto.

#### Desafio 1:

**GATO – CASACO – ANEL – VASSOURA – PIANO – PANELA – LARANJA – RATO – LINHA  
MARTELO – ÁGUA – QUEIJO**

#### Desafio 2:

**MARGARIDA – VENTO – BAÚ – BORBOLETA – LIVRO – ÓCULOS – CARRO – CHAVE  
RIO – ESTÁTUA – CARVÃO – LÂMPADA**

## 3. REFLEXÕES EM FAMÍLIA

Refleta sobre as questões e responda em seu caderno:

1. Qual a importância da memória na vida das pessoas?
2. Como você se sente quando se esquece de alguma coisa importante?
3. Que tipo de informação você costuma se esquecer? Por que você acha que se esquece?
4. Você acha importante esquecer algumas coisas? Que tipos de coisas? Por quê?
5. Você tem dificuldade de esquecer algumas coisas que gostaria? Fale sobre isso.
6. Faça com sua família uma lista de informações que acham importante memorizar (por segurança, para uma boa convivência, para evitar problemas etc.). Utilizando o Método do Pintor construam juntos uma estratégia mnemônica para memorizar esta lista.

**COMPARTILHE CONOSCO SUAS ATIVIDADES EM FAMÍLIA!**

POSTE EM SUAS REDES SOCIAIS COM #MLEMFAMÍLIA OU NOS MANDE WHATSAPP.  
MLBR.COM.BR / WHATS (11 96447-0332) E NÓS REPOSTAREMOS NOS CANAIS OFICIAIS DA MIND LAB!