

QUÃO PROFUNDA É A SUA MENTE?

Um mergulho através da mente.

Descubra como diferentes camadas da mente influenciam nossos pensamentos, emoções e comportamentos!



Memória de Curto Prazo
Refere-se à capacidade de manter informações ativamente por um curto período, geralmente segundos a minutos.



0



Tipo de memória que envolve a lembrança consciente de informações e eventos, dividida em memória episódica e semântica.

1,000



Memória Semântica
Envolve o conhecimento de fatos e conceitos, independente de experiências pessoais.

2,000



Memória Episódica
Refere-se à lembrança de eventos pessoais específicos, incluindo contextos temporais e espaciais.

3,000



Memória de Longo Prazo
Armazena informações por um período mais longo, que pode durar de horas a toda a vida.

4,000



Memória Emocional
Tipo de memória que armazena informações sobre sentimentos e emoções associadas a eventos específicos.

5,000



Processos Automáticos
Comportamentos e reações que ocorrem sem necessidade de atenção consciente, como reflexos e hábitos.

6,000

Memória Implícita

Tipo de memória que influencia nossos pensamentos e comportamentos sem que tenhamos consciência disso, como habilidades motoras e hábitos.

7,000

Subconsciente

Área da mente que atua como um filtro entre o inconsciente e o consciente, contendo pensamentos e sentimentos que não estão imediatamente disponíveis à consciência, mas que podem ser acessados com esforço.

8,000



Processos de Defesa

Mecanismos inconscientes utilizados para proteger a mente consciente de pensamentos e sentimentos dolorosos ou inaceitáveis, como repressão, negação e projeção.

9,000



Inconsciente pessoal

Conteúdos reprimidos ou esquecidos, mas que ainda influenciam os comportamentos e emoções.

10,000

11,000