

A MEMÓRIA

2

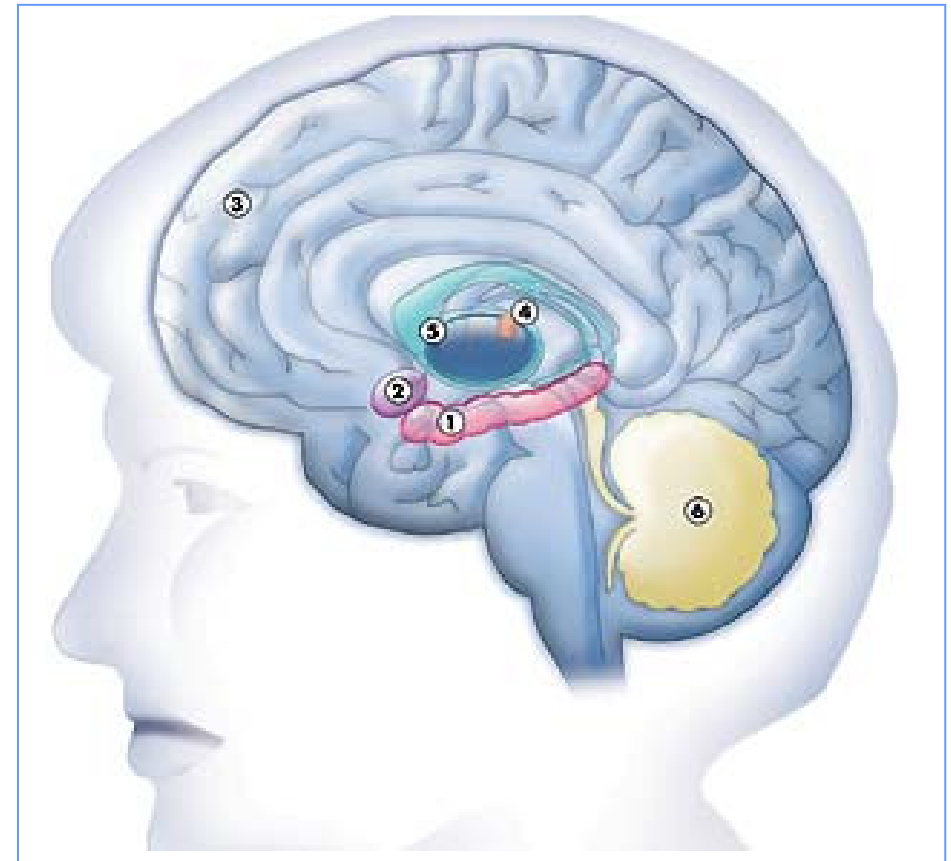
Não se sinta culpado(a).

Pense em si.

Cuide de si.

Peça ajuda.

Atendimento em Psicologia
Instalações Oficinas e Laboratoriais da Portela
Ext.2117



A verdadeira arte da memória é a arte da atenção

Samuel Johnson
(Escritor inglês - Sec. XVIII)

Enquanto os seus olhos percorrem estas palavras, milhares de milhões de neurónios (células nervosas do cérebro), disparam ordens pelas estradas da memória, recolhendo conhecimentos armazenados e reagindo aos conhecimentos novos ou vagamente familiares.

Aquilo que memorizamos depende do funcionamento de várias áreas do cérebro. Diferentes estruturas cerebrais estão envolvidas na aquisição, armazenamento e evocação das diversas informações adquiridas por aprendizagem.

O PROCESSO DA MEMÓRIA

Recepção

1. Os impulsos sensoriais (visão, audição, tacto, olfacto, etc.) são transmitidos para o tálamo ④ e outras regiões especializadas do cérebro onde são retidos durante algumas fracções de segundo.
2. A região frontal do córtex ③ recebe a informação, mantém-na disponível no imediato e coordena a sua utilização por outras regiões do córtex.
3. Passados poucos segundos, os factos relevantes começam a ser processados com a ajuda do hipocampo ① e de outras partes do cérebro (região média dos lobos temporais).

Processamento

4. A actividade no hipocampo ① e nas áreas adjacentes converte a memória recente em memória de longo prazo. As ligações neurais existentes reforçam-se e as memórias vinculam-se ao contexto emocional em que se formaram.

Armazenamento e recuperação

5. O hipocampo ① processa as memórias mas não as armazena. Uma vez codificada, uma memória fica alojada na região do córtex onde a informação foi primeiro percebida. Quando necessária, ou suscitada pela emoção, a memória é activada para ser utilizada como memória de trabalho.

TIPOS DE MEMÓRIA

1. Memória declarativa – é a capacidade de verbalizar um facto e classifica-se em:

a) Memória imediata – que dura fracções de segundos (Ex: capacidade de repetir um número de telefone, imediatamente após o ter ouvido).

b) Memória de curto prazo – que dura algumas horas (Ex: capacidade de lembrar o que se vestiu ontem, o que almoçámos hoje, quem encontrámos há uns dias, etc.).

c) Memória de longo prazo – que dura meses e anos. (Ex: capacidade de lembrar os nomes dos nossos familiares e amigos, a tabuada, a língua materna ou uma língua estrangeira, etc.).

2. Memória de procedimentos – é a capacidade de reter e processar informações que não podem ser verbalizadas (Ex: tocar um instrumento musical, andar de bicicleta, etc.).

SABIA QUE:

- A maioria das pessoas não possui memórias de experiências ocorridas antes dos três anos de idade, talvez porque o cérebro ainda não se encontra totalmente desenvolvido.
- À medida que envelhecemos a memória degrada-se, progressivamente, em especial a capacidade para recordar algo, recentemente visto ou aprendido.
- Hábitos e capacidades motoras, como andar de bicicleta são inconscientes. Essas memórias têm o seu suporte nos gânglios basais ⑤ e no cerebelo ⑥.
- A amígdala ② é o centro das ligações neurais criadas por acontecimentos emocionais, como o medo. Permite reagir, rapidamente, perante situações potencialmente ameaçadoras.

SOLUÇÕES DO DESAFIO NO FOLHETO “A MEMÓRIA” (Setembro 2009)

Verticais

1 – Emenda; 2 – Gatos; 4 – Sozinho; 8 – Fartura; 10 – Excepção;
11 – Vinagre; 12 – Fogo; 14 – Amor

Horizontais

3 – Moinhos; 5 – Mal; 6 – Bocado; 7 – Dente; 9 – Telhados;
11 – Vidas; 13 – Cestos; 15 – Olho; 16 – Céu