

# Memória

"AS MEMÓRIAS NOS TORNAM QUEM SOMOS. SÃO ELAS QUE NOS AJUDAM A COMPREENDER O MUNDO E MOLDAM NOSSA VISÃO. SÃO AQUILO QUE NÓS LEMBRAMOS E AQUILO QUE QUEREMOS ESQUECER", EXPLICA ÂNGELA WYSE, NEUROLOGISTA E POETA,

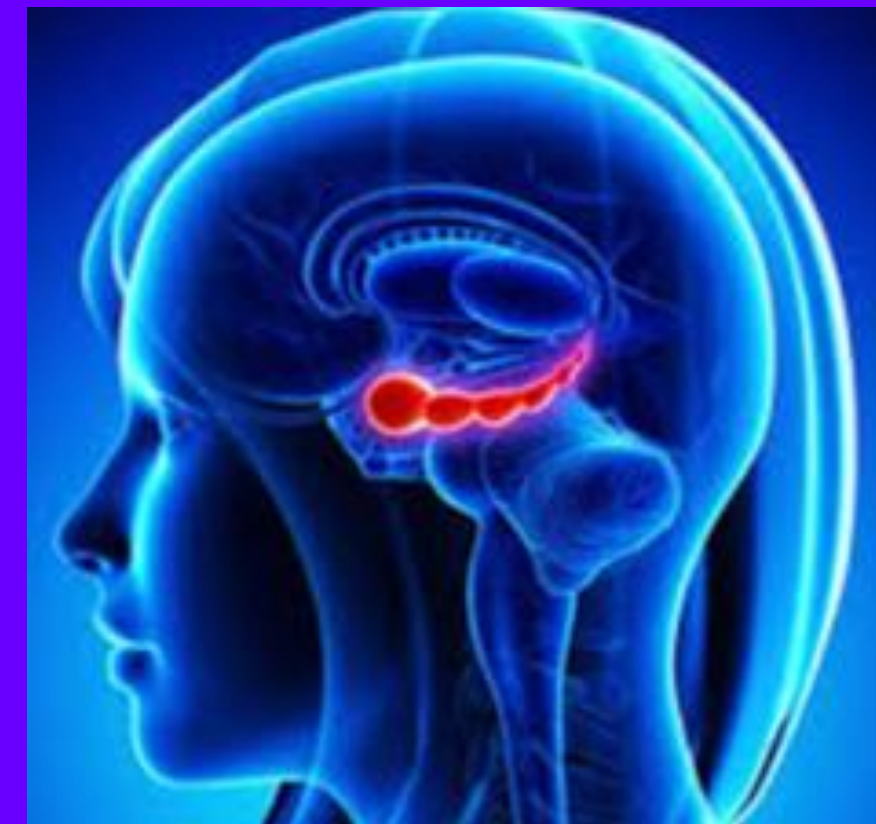
Formadas, arquivadas e descartadas pelo cérebro, em uma rede de neurônios extremamente complexa, as memórias são essenciais para ações desde a aprendizagem até a capacidade de criar vínculos afetivos.

iremos ver como as lembranças são "construídas", por que alguns eventos são mais difíceis de esquecer e por que nos lembramos de certas situações de maneira diferente da que elas realmente aconteceram.

## COMO A MEMÓRIA SE FORMA

É NECESSÁRIO PENSÁ-LO COMO UMA REDE, OS LOCAIS EXATOS DE ARMAZENAMENTO AINDA SÃO UM MISTÉRIO PARA OS PESQUISADORES, MAS ALGUNS MECANISMOS PRINCIPAIS SÃO CONHECIDOS DA CIÊNCIA.

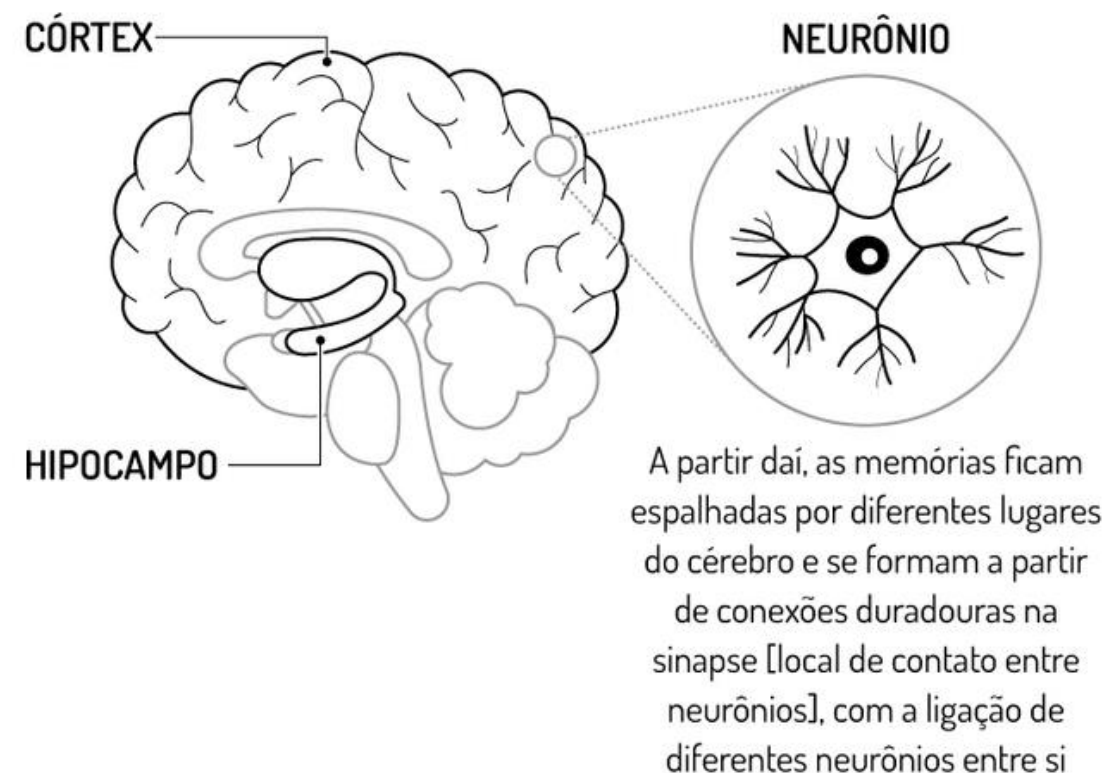
Se a memória fosse uma universidade, o hipocampo [estrutura neurológica que participa fortemente nos processos de emoção, aprendizado e memória] seria a reitoria, que é responsável pelo gerenciamento das coisas.



é uma pequena estrutura que gerencia as memórias

Mas as memórias em si ficam armazenadas em diferentes áreas do cérebro, incluindo o córtex (camada externa) e regiões mais profundas (subcórtex), dependendo do tipo de lembrança.

ALÉM DISSO, A ESTRUTURA TEM UM PAPEL MUITO IMPORTANTE NA RECUPERAÇÃO DAS MEMÓRIAS. QUANDO NOS RECORDAMOS DE ALGO, SIGNIFICA QUE FOI O HIPOCAMPO QUE FEZ COM QUE A INFORMAÇÃO ARMazenada VOLTASSE E FOSSE LEMBRADA, POR ISSO DIZEMOS QUE ELE GERENCIA AS MEMÓRIAS.



- O desenvolvimento do cérebro de uma pessoa começa na gestação, continua na infância e na adolescência e tem sua maturação biológica aos 22 anos.
- Fatores externos influenciam, tais como escolaridade, contato social e estímulos musicais, esportivos e linguísticos. Todos funcionam como os traços que, aos poucos, formam um mapa único —sua memória, desenhada em um cérebro complexamente organizado por todas as suas experiências.

# Os diferentes tipos de memórias

## De curto prazo

- Imediatas
- De trabalho

## De longa duração

1. Episódicas
2. Semânticas
3. Declarativas
4. Não declarativas

De curto prazo:

Duram apenas de três a seis horas.

Imediatas:

Guardam informações por um tempo curto, como um número de telefone que acabou de ser dito ou o nome de alguém a quem você foi apresentado no momento.

De trabalho:

Armazena temporariamente informação para realizar tarefas cognitivas, como a leitura, o entendimento da linguagem de outra pessoa, a aprendizagem ou o raciocínio. raciocínio.

## De longa duração:

Podem durar dias, anos ou para o resto da vida.

### Episódicas:

São aquelas que têm uma referência pessoal, como o dia em que alguém conheceu sua esposa/seu marido, o gosto de uma boa comida que comeu ou detalhes de uma festa de formatura.

### Semânticas:

São as informações do mundo que adquirimos durante a vida, por exemplo, saber que o sinal vermelho indica que você pare, lembrar como falar palavras em um idioma no qual você não é nativo ou que a capital do Japão é Tóquio.

### Declarativa:

São as lembranças que fazem parte dos fatos que você consegue contar. As perdas de memórias declarativas são comuns durante o envelhecimento e podem estar relacionadas ao fato de dar menos atenção aos fatos corriqueiros. Ao mesmo tempo, podem estar associadas a doenças como estresse crônico, depressão ou mesmo as temidas demências, como o Mal de Alzheimer.

### Não declarativas:

São memórias que não podem ser contadas ou ensinadas oralmente, como a motora, que retém informações sobre como andar ou falar. É ancorada em um sistema duradouro, o que faz com que as informações só se percam muito tardiamente ou fiquem até o fim da vida.



# Memória também se treina

As memórias de curto prazo, como o número de um telefone falado há poucos minutos ou a placa de um carro que você só precisa lembrar até achar um papel e uma caneta, estão ligadas a um impulso elétrico momentâneo do hipocampo.

Se essas informações são esquecidas é por que elas não foram enviadas para áreas mais estruturadas no cérebro. Para que virem memórias definitivas, o único caminho é treinar.



criando modificações na minha rede neural

- cientistas chamam de plasticidade cerebral. É quando a informação sai daquele impulso momentâneo, comum para as memórias de curto prazo, e se reestrutura alterando a organização do sistema nervoso.
- Do ponto de vista científico, funciona para guardar memórias a partir das nossas experiências e comportamentos.

A memória fica armazenada em diferentes partes do cérebro e é evocada pelo hipocampo, que é capaz de formar novos neurônios. Isso acontece muito nas crianças, mas também em adultos, e é chamada de neurogênese. Mostra que nosso cérebro é capaz de continuar evoluindo por meio de novas experiências

# COMO MELHORAR A MEMÓRIA?



- Um bom **aprendizado**

Ter atenção naquilo que estou vivendo aumenta a possibilidade de fazer um bom traço de memória. O contato com novos temas ou atividades também tem o poder de ajudar a saúde cognitiva como um todo.



- Sono **reparador**

Um bom funcionamento do sistema nervoso depende do sono. Enquanto dormimos, o cérebro faz uma espécie de varredura, eliminando substâncias tóxicas e ficando pronto para novas atividades e interações. Além disso, as horas de sono são fundamentais para a consolidação de novas memórias.

- Boa **alimentação**



O cérebro é composto por células que são renovadas de tempos em tempos. E nosso organismo precisa de nutrientes para formá-las. A manutenção dessas células também depende do que comemos. O consumo de muita gordura saturada, por exemplo, está associado ao mau funcionamento das células e à demência vascular

# COMO MELHORAR A MEMÓRIA?

- Atividade



**física**  
O exercício físico tem uma correlação muito importante com o sistema nervoso central e com a saúde cognitiva. Os treinos intensos, por exemplo, melhoram o fluxo sanguíneo no cérebro e, por consequência, a renovação das células e a capacidade de plasticidade cerebral

- Redução do

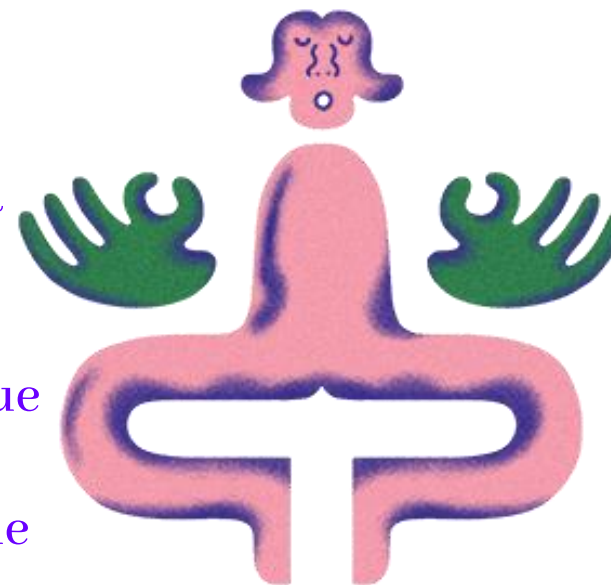
## estresse



Saber controlar o estresse e a ansiedade, situações que o cérebro interpreta como perigo, também é bom para a memória. A adrenalina gerada por esses sentimentos pode levar à perda de atividade cerebral em diferentes áreas --agudamente e de maneira crônica.

- Saúde

**emocional**  
Ter uma vida social, manter relacionamentos afetivos e cuidar da saúde mental com técnicas como a meditação e a psicoterapia causam a diminuição de atividade nas áreas que reagem ao estresse e geram um aumento das emoções positivas, o que também ajuda a preservar a memória.



# Por que às vezes nossa memória nos engana?

- Somos capazes de desenvolver falsas memórias para satisfazer o nosso aparelho psíquico e deixar o menor número de perguntas sem resposta.
- Isso é muito comum na infância, em que muitas das lembranças mais precoces que nós temos não são lembranças de fato, mas versões falsas, que formamos a partir dos relatos de outras pessoas
- As memórias podem se misturar por conexões no cérebro. Quando recebemos uma informação similar, que tem relação com uma lembrança já existente, criamos uma nova memória. O hipocampo remodela aquele conteúdo, misturando os fatos.

# Esquecer também é viver

- Para sua própria evolução, é importante que você esqueça coisas. Só assim novas memórias podem surgir Para sua própria evolução, é importante que você esqueça coisas. Só assim novas memórias podem surgir

- Do mesmo jeito, o cérebro também é eficiente em evocar lembranças que gostaríamos de esquecer, como um episódio que causou vergonha e arrependimento. Mas não se trata de "birra" dos neurônios.
- Algo do seu inconsciente traz isso à tona, digamos, quando você está prestes a dormir — uma situação comum. Isso só acontece porque, ainda que desagradável, aquele episódio marcou sua vida
- Embora nessa situação seu corpo esteja pronto para o descanso, o funcionamento do cérebro não é só aquilo que conscientizamos. Uma série de processos inconscientes acontece ao mesmo tempo — mesmo quando, conscientemente, você não deseja que aconteça.

# Obrigada

Desejo uma ótima memória