

NOSSAS VÁRIAS MEMÓRIAS

“Hum, como é mesmo o nome do filme que vi ontem?”

“Onde foi que estacionei meu carro?”

No dia-a-dia vivemos fazendo perguntas para nós mesmos, forçando nossa memória a funcionar. O curioso é que quase não paramos para perguntar como nosso cérebro consegue armazenar tantas informações.

Você pode pensar que, quando aprende coisas novas, nascem novas células nervosas, ou seja, novos neurônios, que permitem o desenvolvimento da nova memória. Mas, na realidade, o que ocorre é uma mudança na força de interação entre os neurônios que você já possui. Quanto mais você utiliza os neurônios, mais fortemente eles interagem, gerando a memória.

Os cientistas dividem a memória em vários tipos. A memória operacional é usada para compreender um determinado conceito, ou seja, para não perder o raciocínio. Foi essa memória que você usou para ler este texto e entendê-lo.

Existe também a memória de curto prazo, aquela que guarda informações que serão usadas rapidamente, em alguns minutos ou, no máximo, uma hora depois. É a memória que guarda, por exemplo, um número de celular que alguém acabou de passar para você.

Um terceiro tipo é a memória de longo prazo, que permite que você lembre o nome de seus pais, sua data de nascimento e o lugar em que você mora. Mas, com tantos tipos de memória, como sabemos qual deles usar em cada situação?

Vários experimentos de neuropsicologia foram feitos para tentar responder a essa questão. O que os pesquisadores descobriram é que a memória funciona sempre de forma associativa: você vai se lembrando das coisas progressivamente.

Assim, não desespere se não se lembrar do nome do filme que viu ontem: tente ir se lembrando aos poucos... do cinema, dos personagens... vá forçando seus neurônios a interagirem... E, de repente, pimba! O nome do filme virá à sua mente!

Texto originalmente escrito por Bruna Malagoli para o programa Na Onda da Vida, da **Rádio UFMG Educativa**, e adaptado por Yuri Fernandes.