

## CÉREBRO EM TREINAMENTO

Tudo o que vemos, ouvimos, lemos e sentimos pode ser guardado na nossa memória. Mas nem por isso conseguimos nos lembrar, com clareza, de tudo. Por que a gente guarda uma informação e outra não?

Isso depende do tipo de relevância emocional que um fato desperta em cada pessoa. Muitas vezes, fazemos associações do tipo: uma música que nos faz lembrar de uma época, ou um cheiro que nos faz lembrar de alguém. Em termos de aprendizado, desenvolvemos estratégias para a memorização de cada conteúdo, como atividades, macetes, ilustrações etc..

Pesquisadores do Núcleo de Neurociências da UFMG estão tentando esclarecer que tipo de estímulo influencia nossa capacidade de selecionar o que iremos memorizar ou não.

Sabemos que toda informação obtida é processada no cérebro através dos neurotransmissores. Neuro, porque são substâncias produzidas no interior dos neurônios; transmissores, porque transmitem informações de um neurônio para o outro, como se eles conversassem. Chamamos esse processo todo de sinapse.

É através de sinapses que nosso sistema nervoso funciona. Para que uma informação seja armazenada por mais tempo, precisamos aumentar a eficiência da sinapse, pois quanto maior o número de sinapses entre os neurônios, maior a chance de um aprendizado permanecer gravado no cérebro.

Resumindo: quanto mais “treinamos” para gravar determinada ideia, maior é o número de contatos entre os neurônios e, consequentemente, maior o número de sinapses. Portanto, é muito importante estar sempre criando estratégias para exercitar o nosso cérebro, principalmente se quisermos aprender melhor!

Texto originalmente escrito por Livia de Melo para o programa Na Onda da Vida, da **Rádio UFMG Educativa 104,5 FM**, e adaptado por Yuri Fernandes.

