

Ferramenta para o conhecimento

Entenda por que o processo de memorização está diretamente relacionado ao que aprendemos (ou esquecemos)

Como você aprendeu tudo o que sabe? Certamente, muitos fatores exerceram (e ainda exercem) influência sobre o que mantém em sua mente: a escola, a família, as experiências de vida, o que você assistiu na televisão ou o que leu na embalagem de sucrilhos.

Por outro lado, você também não se lembra mais de nenhum aspecto daquela lição de Biologia no ensino médio sobre a reprodução das briófitas (a menos que você seja botânico ou professor da área). Não quer dizer que sua memória seja ruim ou tenha sido um péssimo aluno: é parte do processo de armazenamento de informações em nosso cérebro, e a maneira como aprendemos tem muito a ver com isso.

Principais fatores

Para entender a relação entre memória e aprendizado, é importante compreender os motivos pelos quais certas informações ficam na nossa memória e outras, não. O “centro de armazenamento”, ou seja, o cérebro, é considerado o fator mais relevante neste processo.

Isso porque o cérebro humano, assim como todos os órgãos do corpo, é capaz de funcionar bem se a manutenção for correta. Além de boa alimentação e hábitos saudáveis, a capacidade física cerebral depende de exercícios. Neste caso, são práticas que coloquem as diversas habilidades da mente para “se mexer”, como a leitura, quebra-cabeças, passatempos, jogos, entre outros estímulos.

Outro fator a ser considerado é a própria capacidade de armazenamento. Ainda que se tenha uma ótima memória, nosso cérebro joga fora informações que não são mais úteis a longo prazo. “Não temos como guardar tudo que acontece conosco, como nosso dia a dia minuciosamente. Assim, nossa memória seleciona o que é importante para nos manter vivo. Aquilo que não serve, ela deleta”, explica a psicóloga Miriam Pontes de Farias.

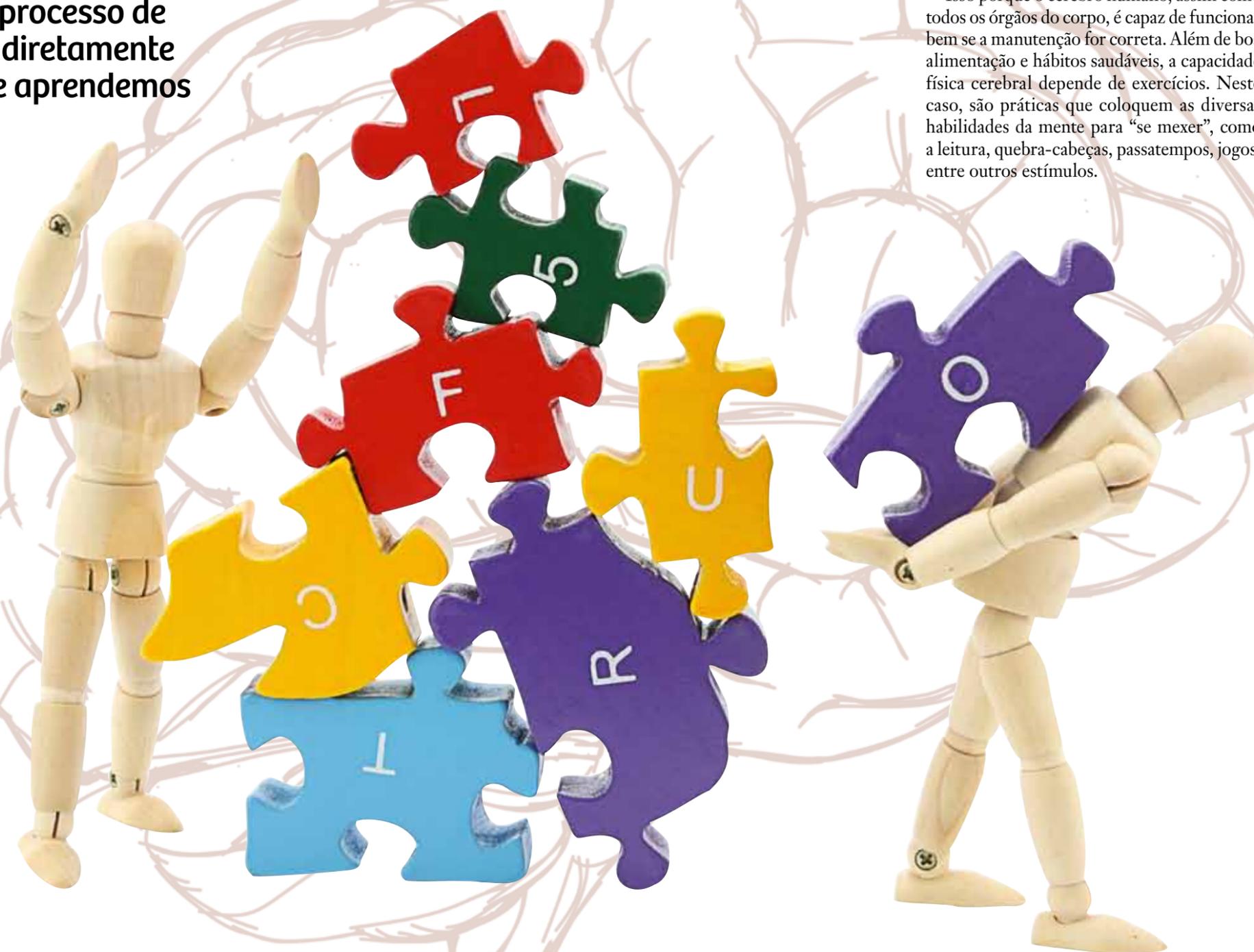
Aprendendo a aprender

A memória, então, não é somente uma ferramenta, mas parte fundamental de um processo complexo. “Ela é fundamental para que você conscientize e efetive o aprendizado. Uma criança, por exemplo, sintetiza a memória de tudo que ela vê até os três anos de idade. A partir de então, ela começa a interpretar e colocar em prática tudo o que absorveu de aprendizado”, explica o neurologista Cezar Augusto de Oliveira.

Mas esse processamento não acontece de maneira direta – o que entra em nossa mente automaticamente fica lá. A informação que aprendemos por meio dos nossos sentidos (principalmente a visão e a audição) só fica retida se passar por um desenvolvimento.

Um desses processos é a repetição, como salienta a psicóloga. “Memorizamos e lembramos aquilo que fica na memória de longo prazo. Mas, para ficar nesta área, é preciso que isso seja repetido várias vezes”. Essa repetição é um estímulo necessário, pois é o que faz aumentar o número de sinapses (as conexões entre os neurônios) e, conseqüentemente, a capacidade de reter informações por um longo tempo na mente. Se você precisou aprender a tabuada, por exemplo, é bem provável que tenha utilizado essa metodologia.

Outro ponto importante é se a informação tem algum sentido para a pessoa. Quando se aprende algo novo, a dificuldade em apreendê-lo é maior, já que a memória dificilmente terá elementos com os quais poderá fazer conexões e associações. Entretanto, caso seja possível fazer uma relação com algum conhecimento já adquirido, o novo dado é retido por mais tempo.



O armazenamento de novos aprendizados também é mais fácil quando temos uma experiência positiva em relação ao momento, já que, segundo Miriam, o afeto está diretamente relacionado com o aprendizado. “Para se memorizar, é importante que tenha conteúdo emocional na experiência. Tanto que aprendemos melhor com um professor com quem temos uma relação afetiva positiva. Mas criamos resistência ou aversão à aula quando não gostamos do professor”, pontua.

Foco na lição

O cérebro pode estar saudável e pronto para receber novas informações, assim como o ambiente é propício para a aprendizagem. Mas nada disso vai funcionar se não adicionarmos um terceiro elemento: concentração. “É comprovado que aquilo em que dedicamos mais atenção fica marcado na memória. Se essas coisas forem agradáveis, mais fácil ainda”, ressalta Cezar.

Durante a aprendizagem, a mente passar por um processo conhecido como habituação: a partir do momento em que se acostuma com um estímulo externo, ele começa a ignorá-lo. Se um palestrante não busca outros recursos além da exposição oral, por exemplo, é provável que em pouco tempo seu público se distraia. Da mesma forma, quando o cérebro se depara com dois estímulos, o mais interessante recebe a atenção.

Por outro lado, mesmo diante de pouca estimulação, é possível manter a concentração afiada. De acordo com o neurologista, isso pode ser alcançado com treinamento. “Por isso se fala muito hoje em dia em meditação, em atividades que buscam esse equilíbrio dos pensamentos e ações, situações em que você consegue ter mais controle de atuação em determinada coisa, espaço ou lugar. Isso está diretamente ligado com a concentração”, completa.

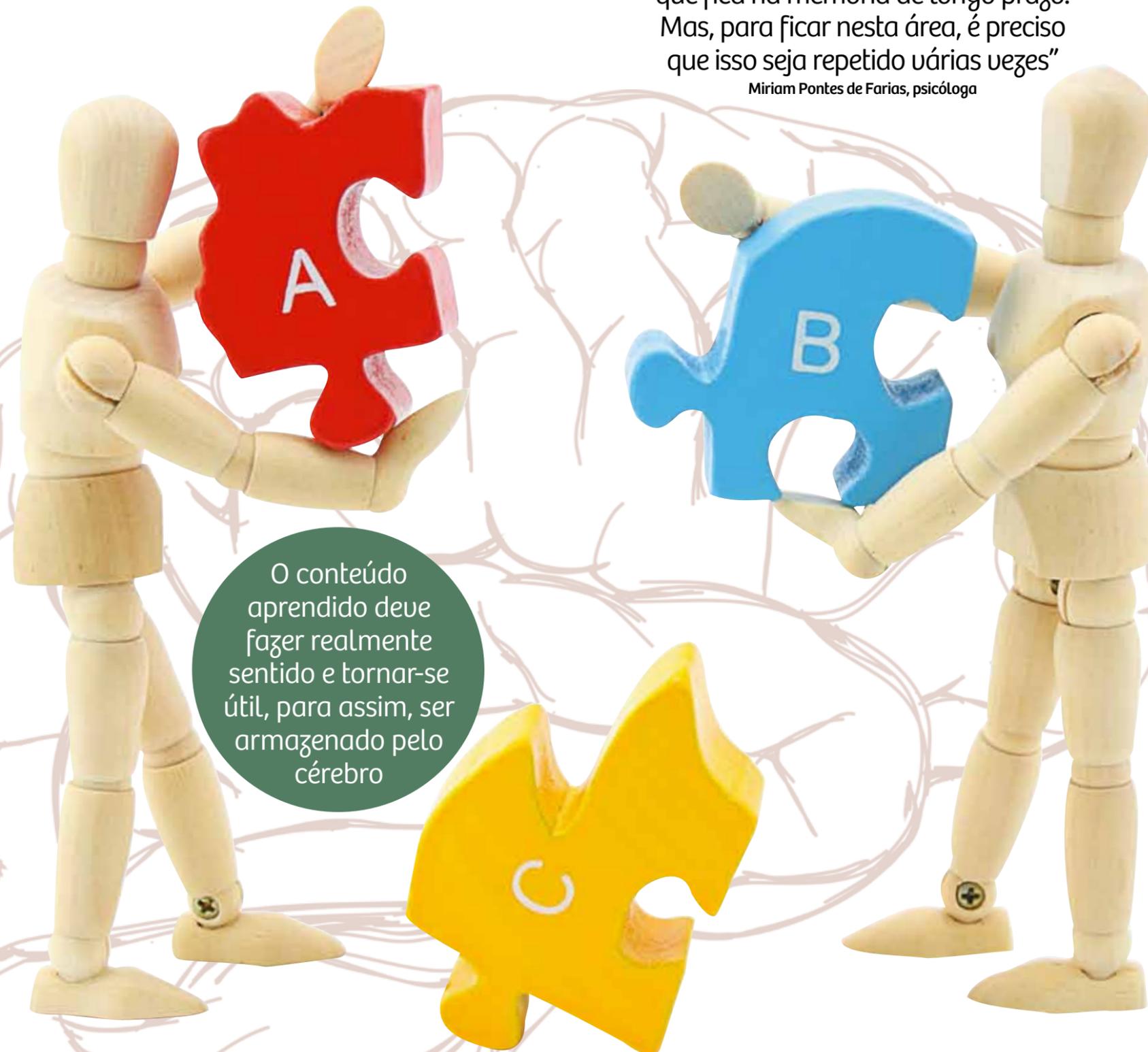
Passo a passo

Basicamente, o processo de aprendizagem passa por algumas etapas até sua total retenção na memória:

- **Foco:** é o momento de preparação do am-

“Memorizamos e lembramos aquilo que fica na memória de longo prazo. Mas, para ficar nesta área, é preciso que isso seja repetido várias vezes”

Miriam Pontes de Farias, psicóloga



biente, em que todas as possíveis distrações são afastadas, e da própria pessoa. Ela precisa estar consciente da experiência e focar no aprendizado. “A pessoa que não consegue se concentrar naquilo que está fazendo ou naquele local em que está dificilmente vai conseguir memorizar o fato”, alerta Cezar.

- **Compreensão:** é importante que o conteúdo aprendido faça realmente sentido. Se estiver em uma aula, é o momento de tirar dúvidas com o professor assim que surgirem. Se estiver no computador, procure mais referências em outros sites.

- **Armazenamento:** se a informação se torna compreensível e útil, é o momento em que ela será “gravada” na mente.

- **Reforço:** a partir do momento em que a informação está na memória, corre o risco de ser perdida caso ela não seja acessada. Estudar, ler conteúdos sobre o tema, assistir a filmes relacionados, são formas de se criar mais associações.

- **Treino:** se está estudando para o vestibular, faça simulados ou exercícios. Caso vá apresentar uma palestra, ensaie em casa. Colocar-se na situação ajuda também a diminuir a tensão, fator que prejudica a memória.

- **Recuperação:** às vezes, a mente se esquece de uma informação, mas as associações feitas podem trazê-las à tona no momento mais necessário.

ESQUECER É PRECISO

Com o passar do tempo, nosso cérebro pode deixar de lado as experiências ruins. “Temos a capacidade de memorizar algumas coisas e escolhemos esquecer outras naturalmente, como o que a gente chama de ‘amnesia traumática’, que é quando esquecemos de algumas coisas que nos fizeram muito mal”, ressalta o neurologista Cezar Augusto de Oliveira.

Este “esquecimento”, reforça a psicóloga Miriam Pontes de Farias, é vital para a saúde mental e para nossa sobrevivência, já que abre espaço para novos aprendizados. “Esquecemos para não enlouquecer. Então, esquecer é necessário para dar espaço para novas experiências”.

CONSULTORIAS Cezar Augusto de Oliveira, neurologista no Rio Branco Centro Médico de São José dos Campos (SP); Miriam Pontes de Farias, psicóloga