

Somos o que somos devido à memória que possuímos. É a memória que torna possível que tenhamos uma história pessoal, uma ligação entre as várias experiências num contínuo, construir uma identidade pessoal.

Na memória armazenamos e retemos conhecimentos, informações, encontros, acontecimentos, que podemos recordar.

O armazenamento, segundo o entendimento actual, corresponde a finas modificações de determinadas sinapses. A perda destas modificações nas sinapses traduz-se na perda (esquecimento) da informação. Não existe consenso sobre esta matéria.

Não existe no cérebro nenhuma região específica para a memória, uma vez que nenhuma lesão cerebral consegue eliminar toda a memória. Vários estudos sugerem que é o hipocampo que organiza o registo das recordações e depois as dirigem para outras áreas do cérebro. O neocórtex guarda bastantes memórias a longo prazo.

A memória pode ser classificada de acordo com a duração das informações armazenadas. O intervalo de tempo em que conseguimos conservar determinada lembrança parece depender do esforço que fazemos para a reter.

### **Memória Sensorial**

As informações sensoriais são armazenadas nesta memória num reduzido período, cerca de 0,25 segundo. A informação é retida em estado bruto, sem qualquer análise. É este tipo de memória que nos permite compreender que alguém diz, ler um texto, ver um filme, etc. O que os nossos sentidos apreendem são simples estímulos, que depois de codificados são transferidos para a memória a Curto Prazo.

### **Memória a Curto Prazo ou de Trabalho**

Regista aquilo em que estamos a trabalhar ou que nos acabou de acontecer. É nela que estão os pensamentos e as informações que, num dado momento estamos a utilizar. O tempo de duração é de cerca de 60 segundos. É sensível aos traumatismos. Esta informação desaparece para sempre se não transitar para a memória a longo prazo. A capacidade de armazenamento desta memória é muito limitada.

### **Memória a Longo Prazo**

Conserva ao longo da vida a informação que foi trabalhada e assimilada nos conhecimentos anteriores. É enorme a capacidade de armazenamento da informação. As recordações cinestésicas (aprendizagem motora) são das mais persistentes.

O processo de memorização divide-se em várias fases:

- **Aquisição.** A informação que é recebida através dos sentidos, sob a forma de estímulos, é seleccionada e apenas retida a mais significativa. As informações são sujeitas a uma codificação para poderem ser armazenadas.

- Retenção ou armazenamento. Não existe, como vimos, nenhuma região específica no cérebro para a memória. A informação bem organizada é mais facilmente retida e acessível. O material armazenado está sujeito a contínuas modificações.
- Recuperação ou Actualização. Actualizamos a informação armazenada sob a forma de recordações ou reconhecimentos.

Não há aprendizagem sem memória, nem sequer uma actividade cerebral minimamente estruturada. Quando dizemos que aprendemos ou sabemos algo, queremos dizer fixamos os conteúdos ou as operações que acabamos de adquirir na memória. Neste sentido saber ou aprender é um processo que começa numa percepção, uma instrução verbal, um gesto repetido e termina na memória, que armazena a informação para uma possível utilização futura.

Sem memória não existiria, por exemplo, linguagem. Nos seres humanos, a maioria das aprendizagens mais complexas, faz-se em grande parte através de processos verbais. As palavras funcionam como estímulos/respostas. Na própria aprendizagem prática, por exemplo, o conserto de uma máquina, depende de instruções verbais.