

**PROCESSOS PSICOLÓGICOS BÁSICOS I:**

**M E M Ó R I A**

Professora Camila Nappi Moreno

**Curso de Psicologia**

**Organizado por:**

Ana Paula Sampaio Valera	RA 2135001778
Cristiane de Oliveira Souza	RA 2001764971
Damaris Lima de Oliveira	RA 2120208661
Maria Anália de Souza Kuball	RA 2121215410
Meire de Lima Araújo	RA 2135001818
Priscila Almeida da Silva	RA 2105189823
Renata Alves	RA 2135006468
Talita Tatiane Fontoura	RA 2185239372
Thiago da Silva Garcia	RA 2158239365
Valdirene Espíndola de Sousa	RA 2121214174
Vanessa Castori	RA 2117204508

**Novembro/2010**

---



## **CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE SANTO ANDRÉ**

---

### **Organizado por:**

Ana Paula Sampaio Valera	RA 2135001778
Cristiane de Oliveira Souza	RA 2001764971
Damaris Lima de Oliveira	RA 2120208661
Maria Anália de Souza Kuball	RA 2121215410
Meire de Lima Araújo	RA 2135001818
Priscila Almeida da Silva	RA 2105189823
Renata Alves	RA 2135006468
Talita Tatiane Fontoura	RA 2185239372
Thiago da Silva Garcia	RA 2158239365
Valdirene Espíndola de Sousa	RA 2121214174
Vanessa Castori	RA 2117204508

### **Trabalho sobre:**

## **MEMÓRIA**

**Novembro/2010**

---

## SUMÁRIO

---

INTRODUÇÃO .....	4
DEFINIÇÃO.....	5
TIPOS DE MEMÓRIA .....	5
CODIFICAÇÃO .....	6
ARMAZENAMENTO .....	8
RECUPERAÇÃO .....	8
PROCESSO DE MEMORIZAÇÃO.....	10
PROCEDIMENTO FISIOLÓGICO.....	11
Armazenamento: Memórias implícitas e explícitas .....	11
O Hipocampo.....	12
Cerebelo .....	13
Alzheimer .....	14
CAPACIDADE .....	16
QUESTÃO DA IDENTIDADE.....	17
ASPECTO EMOCIONAL .....	18
DINÂMICA .....	20
CONCLUSÃO .....	21
ANEXOS .....	22
Memória sensorial .....	22
Mnemônica .....	22
Hipocampo.....	23
Cerebelo .....	23
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	24

## INTRODUÇÃO

---

Este trabalho possui o objetivo principal de aperfeiçoar, ampliar e aprofundar os conhecimentos em relação a um assunto muito abrangente: a memória.

São desenvolvidos os aspectos básicos como a definição e alguns dos tipos de memórias, seu funcionamento (incluindo as partes do corpo humano que atuam para que a memória seja possível) e, a importância desta capacidade.

Esperamos transmitir através deste trabalho informações de forma clara e objetiva para atingir qualquer público.

O conhecimento adquirido por esta pesquisa é de suma importância, pois o levaremos para nossa vida pessoal e principalmente, profissional.

## DEFINIÇÃO

---

A memória é a capacidade que o ser humano possui de adquirir (codificar), armazenar e recuperar as informações mentalmente aprendidas e/ou vividas como, por exemplo, fatos ocorridos no passado ou emoções vivenciadas em determinadas situações.

Para a psicologia, “memória é qualquer indicação que a aprendizagem persistiu através do tempo”, ou seja, é como se fosse uma base para o conhecimento de cada indivíduo.

## TIPOS DE MEMÓRIA

---

Em síntese, possuímos dois tipos de memória: a memória curta e a memória longa. Estas, por sua vez, também se ramificam.

A memória curta (curto prazo) envolve a memória de trabalho e a memória longa (longo prazo) inclui a memória declarativa ou explícita, episódica e semântica (entre outras).

A memória de trabalho consiste no armazenamento rápido de uma informação, como decorar um número de telefone, sendo considerada uma memória de curto prazo. É essa memória responsável por enviar as informações julgadas necessárias (consideradas mais importantes) para a memória de longo prazo.

Na memória de longo prazo, a memória declarativa ou explícita envolve o armazenamento e o reconhecimento (recordação) conscientemente de fatos e acontecimentos (guarda fatos, nomes, conceitos). Na memória episódica possibilita que o indivíduo lembre-se de fatos nos quais participou como lembranças na infância. Já a semântica é responsável pela associação de objetos com os seus

respectivos nomes, por exemplo, quando se fala em papel (significado) lembramos da figura branca e retangular (signo).

Também existem as memórias sensoriais que são as olfativas, que ocorrem quando nos lembramos de algo, alguém ou alguma situação após sentir o mesmo (ou parecido) cheiro. As táteis apresentam recordações através do toque. As gustativas, que através do gosto (paladar) é que se recorda. As visuais, que ocorrem após ver uma situação, um objeto e/ou uma pessoa semelhante, logo nos lembramos e, por fim, as auditivas, após escutarmos algo que nos lembra de algo passado.

Vale ressaltar que temos, também, no processo de memorização o pensamento com esforço e o automático.

O pensamento com esforço é a informação que entra, é armazenada e é repetida através do uso da atenção seletiva. Já o pensamento automático é adquirido com o treinamento (repetição) dos mesmos movimentos, como exemplos os atos de andar, falar, vestir-se.

Ambos os processos passam por um período de interação, pois a primeira informação adquirida pela pessoa é com esforço, ou seja, a informação é transmitida, codificada pelo receptor e armazenada, para depois poder ser repetida (como o andar); conseqüentemente a ação passa a ser automática.

## **CODIFICAÇÃO**

---

Codificar uma informação significa interpretar por um critério específico a forma como ela será armazenada. Ao sermos constantemente alvejados por estímulos sensoriais focaremos num determinado estímulo para reter esta informação.

A informação pode ser codificada pelo seu sentido (semântica), pela visualização (visual) e pela acústica (som) e, assim, pela forma que as organizamos mentalmente.

A codificação visual consiste, basicamente, em imagens mentais criadas de um evento, seja um fato ocorrido ou não. Ao lermos um livro normalmente criaremos imagens relativas ao texto e com frequência o associaremos as imagens inventadas.

Pode ser causada, a imagem mental, de uma emoção positiva ou negativa, sendo influenciada na maneira em que recordamos como exemplo: “aquele acidente sofrido quando dirigia um carro na cor vermelha”, sempre que o indivíduo que sofreu tal acidente deparar-se com um carro na cor vermelha semelhante sua memória assimilará o fato.

A codificação acústica define-se pelo som, ou seja, quando algum aspecto sonoro prevalece, como o barulho do motor de um carro ou o timbre da voz de uma pessoa.

Também nos permite a codificação acústica associar música às pessoas que conhecemos ou a eventos, dando um critério semelhante a do cinema ao inserir trilha sonora aos filmes.

Por fim, a codificação semântica baseia-se em associar um objeto ao nome, pode-se citar o exemplo da assimilação do nome “mesa” com o objeto quanto à sua função, por ser mesa aquilo que utilizamos para apoiar nossos diversos materiais.

Conseguimos codificar melhor quando organizamos as informações em unidades com sentido ou agrupamentos, como por exemplo, ao decorarmos um número de telefone, o dividimos em dois grupos, o início e o fim do telefone.

Para recuperar as informações de modo eficiente podemos hierarquizar os conceitos de um capítulo separando ele por tópicos de acordo com suas respectivas prioridade e importância.

## **ARMAZENAMENTO**

---

Localiza-se na memória de longo prazo, permanecendo adormecida esperando um estímulo para ser acordada, ou seja, quando o indivíduo recorda de algo, significa que houve armazenamento e resgate dessas informações naquele exato momento.

No processo de armazenamento podem ocorrer alguns tipos de memória, como a icônica e a ecóica.

A memória fotográfica (icônica) trata-se da visualização exata de uma cena lembrando-se de qualquer parte dela com detalhes impressionantes, por décimos de segundos, tal qual estivesse a vivenciando novamente.

Já a memória ecóica se associa aos aspectos sensoriais sonoros. É quando ouvimos, por exemplo, a mesma música que ouvimos em um baile de formatura, evocando na memória lembranças sobre a ocasião. Mesmo que sejam estas lembranças visuais, táteis, gustativas... O que as resgata imediatamente é a sensação sonora, da música em questão.

O critério para o armazenamento é variável, porém sempre estará associado à importância dada aquele estímulo. Uma vez que uma memória tenha sido codificada e armazenada, poderá ser resgatada com precisão e eficiência.

## **RECUPERAÇÃO**

---

Para que ocorra a recuperação da informação, antes, é preciso que tenha codificado e armazenado, para assim, conseguir recuperá-la.

Depois de codificada as informações são incluídas e auxiliadas por pistas associadas aos acontecimentos processados pelo indivíduo. Esse processo é



chamado de **ativação**, ou seja, é a recuperação de uma memória específica onde é identificada, primeiramente, uma abertura que leva à informação desejada.

Por regra, o meio de ativação é o mesmo meio pelo qual foi armazenada a informação, ou seja, através dos critérios utilizados para o arquivamento, de forma que a lembrança seja resgatada rapidamente usando-os.

Porém uma mesma informação possui uma serie de detalhes associados a ela, e pode ser recuperada por fatores considerados inicialmente menos importantes, mas também relevantes. Pode-se citar a associação visual a uma pessoa, ao nos depararmos com outra de aspecto semelhante, mas também em menor escala pode-se lembrar da mesma ao sentirmos a fragrância de determinado perfume numa loja.

Para resgatar rapidamente uma determinada informação é comum recorrer a pequenos truques que auxiliam a memória, dentre eles as mnemônicas.

Uma mnemônica é tipicamente verbal, e comumente utilizada para lembrar listas ou fórmulas. Fundamenta-se em configurações simples de maiores construções, se firmado no princípio da facilidade da mente humana para memorizar informações quando estas são conexas a um caráter pessoal, ou de importância relativa, do que aqueles que são organizados de configuração não sugestiva (para o indivíduo) ou sem critério aparente. Contudo, estas sequências devem seguir alguma lógica, ou serão igualmente difíceis de lembrar.

Amplamente difundida é a mnemônica utilizada para apurar quantos dias tem cada mês do ano, utilizando os nós superiores dos dedos e seus intervalos. A cada nó atribuir-se-á que seja um mês de 31 dias, intercalado com o intervalo do próximo nó que significará um mês com 30 dias ou menos (o caso do mês de Fevereiro que terá 28 ou 29 dias, num ano bissexto). Iniciando-se sempre no nó do dedo indicador, em sequência até ao nó do dedo mínimo e continuando para a outra mão da mesma forma. Por serem doze meses, a contagem terminará no nó do dedo anelar da segunda mão. (vide anexo).

Na química, uma mnemónica bastante utilizada para dizer que um sulfato sob determinadas circunstâncias passava a ácido sulfúrico era "bico de pato" - bICO termina da mesma forma que sulfúrlCO e pATO da mesma forma que SulfATO. Na

sequência da anterior, "Frederico no espeto", ajuda a memorizar que o cloreto passa a ácido clorídrico. E para terminar, "Osso de cabrito", um sulfito passa a ácido sulfuroso.

A fim de memorizar a ordem dos planetas do Sistema Solar a partir do Sol são freqüentemente usadas várias mnemônicas verbais partindo sempre do mesmo princípio, a inicial das palavras como pista da inicial do nome do planeta. Sendo a lista composta por até então nove planetas nesta ordem: Mercúrio, Vénus, Terra, Marte, Júpiter, Saturno, Urano, Netuno e Plutão (que constava como um planeta) as frases:

- Minha vó traga meu jantar: sopa, uva, nozes e pão.
- Minha Vó tem Muitas Jóias, Só Usa No Pescoço.
- Meu Vestido Todo Molhado, Já Secou Um Novo Pedaco.
- Meu Velho Tio Mandou Júnior Saborear Umas Nove Pizzas.

Entre várias outras versões.

A palavra mnemônica partilha a etimologia de Mnemosine, o nome da deusa titânica da mitologia grega que personificava a Memória. Filha de Urano (o céu) e Gaia (a terra) era a divindade da enumeração vivificadora frente aos perigos da infinitude. Na cosmogonia grega aparece como um rio, o Lete (de "letal" esquecimento), que cruzava o Tártaro, a morada dos mortos, de onde "as almas bebiam sua água quando estavam prestes a reencarnarem, e por isso esqueciam sua existência anterior". Ela teve de Zeus as Nove Musas, divindades alegóricas.

## **PROCESSO DE MEMORIZAÇÃO**

---

Se a memória pode ser codificada, arquivada e recuperada. Onde exatamente a memória se aloja no cérebro?

Estudos de Frenologia no século XIX tentaram mapear onde a memória era armazenada no cérebro. Novos estudos constataam que apenas determinadas áreas são ativadas em certos tipos de memória.

A assimilação é o primeiro processo da memória. A informação é recebida e captada pelos sentidos e, assim, os neurônios passam a se comunicar para os dados serem entendidos pelo cérebro. A informação é enviada para a memória de curta duração e, em seguida, se for considerada importante, para a memória de longo prazo.

Nesta etapa, em que converte memória de curto em longo prazo, o hipocampo (vide anexo) é a área atuante e da mesma forma que o córtex, o hipocampo é lateralizado (temos dois dele, cada um sobre uma parte das orelhas).

O hipocampo usa e desfaz das informações de curto prazo e as envia para o córtex cerebral. No córtex cerebral ocorre uma alteração química mais intensa realizada pelos neurônios, logo, o hipocampo deixa de agir e a área atuante passa a ser o lobo frontal. “O lobo frontal coordena as diversas memórias e é a parte do cérebro que o ser humano tem mais desenvolvida em relação aos animais”, diz o psicólogo Orlando Bueno, da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). O lobo frontal é responsável pela recordação das informações, ou seja, quando nos lembramos de fatos ocorridos no passado (memória de longo prazo).

Quando as diferentes memórias (memórias de curto e longo prazo) se completam no lobo frontal origina-se o raciocínio.

## **PROCEDIMENTO FISIOLÓGICO**

---

### **Armazenamento: Memórias implícitas e explícitas**

Todos os tipos de memórias entram no córtex através dos sentidos e encontram seu caminho nas profundezas do cérebro, o lugar preciso para onde ela vai depende do tipo de informação que ela contém. Isso é dramaticamente ilustrado

em alguns tipos de amnésia, doença neurológica que não permite a formação de novas memórias.

Testes realizados com pessoas com amnésia revelaram que embora elas fossem incapazes de lembrar-se de fatos novos elas tinham a capacidade de aprender. Pessoas com esse problema podiam aprender a ler de trás para frente, resolver enigmas. Elas podiam ser condicionadas classicamente. No entanto, faziam isso sem saber que já haviam aprendido anteriormente.

Pessoas com amnésia são de alguma forma comparadas as pessoas que sofreram algum tipo de dano cerebral, que não podem conscientemente reconhecer rostos, mas cujas respostas fisiológicas a rostos familiares revelam um conhecimento implícito, ou seja, inconsciente. Seus comportamentos desafiam a hipótese de que a memória é um sistema simples e unificado. Em vez disso, nós parecemos ter dois tipos de memórias trabalhando em paralelo. O que quer que tenha destruído as lembranças conscientes do indivíduo com amnésia, não destruiu sua capacidade de aprender.

Nos experimentos, eles conseguiam aprender como fazer alguma coisa - memória implícita, mas não conseguiam ter consciência disso e dizer o que eles sabiam - memória explícita. Tendo lido uma vez eles iriam guardá-las mais rápido, mostrando a memória implícita. Contudo não havia memória explícita, pois não se lembravam de ter lido antes. Ex: Tendo jogado golf num campo novo, não se lembrariam disso, mas seu jogo melhoraria a cada partida. Se lhes fosse mostrada repetidamente a palavra perfume não se lembrariam de tê-las visto antes. Porém se pedíssemos que falassem a primeira palavra com início “per”, eles completariam dizendo perfume apresentando seu aprendizado. Eles retinham seu passado, mas não eram capazes de explicitar suas lembranças.

## O Hipocampo

Exames radiológicos do cérebro em atividade e autópsias de pessoas com amnésia revelaram que as novas memórias implícitas de nomes, imagens e eventos se situam no sistema límbico em uma estrutura denominada **hipocampo**. Imagens

radiológicas captam o cérebro usando a memória, revelam atividade no hipocampo, assim como em algumas áreas dos **lobos frontais**.

Danos no hipocampo destroem alguns tipos de memória. Pássaros podem estocar comida em centenas de lugares e retornar a ele meses mais tarde, mas não se seu hipocampo tiver sido retirado. Assim como o córtex, o hipocampo é laterizado, cada parte sobre uma das orelhas. Danos no hipocampo direito ou esquerdo parecem produzir resultados diferentes. Pacientes com danos no hipocampo esquerdo têm dificuldades para se lembrar de informações verbais, mas não de desenhos e localidades. Aqueles com danos no direito, o problema se inverte.

O nosso “arquivo” cerebral transfere informações diferentes para diferentes regiões. Cortes tomográficos mostram que uma vez armazenadas, nossa repetição mental de experiências passadas ativa partes dos lobos frontais e temporais. Telefonar para um número específico e guardá-lo na memória de trabalho ativa uma região do córtex frontal esquerdo, se lembrar de uma cena de uma festa poderia ativar o hemisfério direito.

Nossas memórias não estão em um lugar específico. Muitas áreas do cérebro são ativadas quando codificamos, armazenamos e resgatamos diferentes tipos de informação.

### **Cerebelo**

Esperando localizar essa memória implícita, o psicólogo Richard Thompson e seu assistente estudaram como o cérebro de um coelho aprendia a associar um som com um sopro paralisante no olho (e assim piscar antecipadamente ao sopro).

Em primeiro lugar eles traçavam a via que conectava a percepção do som pelo cérebro ao reflexo de piscar. Eles descobriram que essa via partia do tronco cerebral através de uma parte do cerebelo e que se eles a cortassem, a aprendizagem da resposta estaria perdida. Seu próximo passo foi administrar uma droga durante o treinamento do piscar do coelho, anestesiando temporariamente partes diferentes da via neural. Isso apontou a localização da memória implícita - o

cerebelo. Os coelhos reanimados falhavam em apresentar a resposta aprendida apenas se seu cerebelo estivesse desativado durante o treinamento.

Memórias emotivas envolvem amígdala. Pessoas com lesão na amígdala não eram capazes de aprender o grupo de condições ameaçadoras. Com a amígdala intacta, mas com o hipocampo lesado eles aprendiam, mas não se lembravam do aprendizado explicitamente.

Danos ao hipocampo destroem alguns tipos de memória. Pacientes com dano no **hipocampo esquerdo** possuem dificuldades para se lembrar de informações verbais; os com lesão no **hipocampo direito** não se lembram de desenhos e localidades.

**Sistema duplo de memória implícita-explicita** ajuda a explicar a amnésia infantil: as reações e tarefas que aprendemos na infância nos acompanham durante a vida, ainda que na vida adulta não nos lembremos (explicitamente) de nada de nossos três primeiros anos. Nossos pensamentos conscientes ficam anulados, não porque deixamos nossas memórias explícitas com palavras que uma criança pequena ainda não fala, mas porque o hipocampo é uma das últimas estruturas a amadurecer.

### **Alzheimer**

A doença de Alzheimer é uma doença do cérebro (morte das células cerebrais e consequente atrofia do cérebro), progressiva, irreversível e com causas e tratamento ainda desconhecidos. Começa por atingir a memória e, progressivamente, as outras funções mentais, acabando por determinar a completa ausência de autonomia dos doentes.

Os doentes de Alzheimer tornam-se incapazes de realizar as menores tarefas, deixam de reconhecer os rostos familiares, ficam incontinentes e acabam, quase sempre, acamados.

É uma doença muito relacionada com a idade, afetando as pessoas com mais de 50 anos. A estimativa de vida para os pacientes situa-se entre os 2 e os 15 anos.

A causa da doença de Alzheimer ainda não está determinada. No entanto, é aceita pela comunidade científica tratando-se de uma doença geneticamente determinada, embora não seja necessariamente hereditária. Isto é, não implica que se transmita entre familiares, nomeadamente de pais para filhos.

Não há nenhum exame que permita diagnosticar, de modo inquestionável, a doença. A única forma de fazê-lo é examinando o tecido cerebral obtido por uma biopsia ou necrópsia.

Assim, o diagnóstico da doença de Alzheimer faz-se pela exclusão de outras causas de demência, pela análise do histórico do paciente, por análises ao sangue, tomografia ou ressonância, entre outros exames.

Existem também alguns marcadores, identificados a partir de exame ao sangue, cujos resultados podem indicar probabilidades de o paciente vir a ter a doença de Alzheimer.

Os principais sintomas da doença, ao princípio observam-se pequenos esquecimentos, perdas de memória, normalmente aceites pelos familiares como parte do processo normal de envelhecimento, que vão se agravando gradualmente. Os pacientes tornam-se confusos e, por vezes, agressivos, passando a apresentar alterações da personalidade, com distúrbios de conduta. Acabam por não reconhecer os próprios familiares e até a si mesmos quando colocados frente a um espelho.

À medida que a doença evolui, tornam-se cada vez mais dependentes de terceiros, iniciam-se as dificuldades de locomoção, a comunicação inviabiliza-se e passam a necessitar de cuidados e supervisão integral, até mesmo para as atividades elementares do quotidiano, como alimentação, higiene, vestuário, etc.

A doença de Alzheimer não tem cura e, no seu tratamento, há que atender a duas variáveis:

Ao tratamento dos aspectos comportamentais. Nesta vertente, além da medicação, convém também contar com orientação de diferentes profissionais de saúde;

Ao tratamento dos desequilíbrios químicos que ocorrem no cérebro. Há medicação que ajuda a corrigir esses desequilíbrios e que é mais eficaz na fase inicial da doença, mas, infelizmente, tem efeito temporário. Por enquanto, não há ainda medicação que impeça a doença de continuar a progredir.

## **CAPACIDADE**

---

A capacidade da memória no ser humano é infinita, pois durante nossa vida quanto mais vamos aprendemos mais armazenamos informações sem restrição de limite, como exemplos: a habilidade de falar vários idiomas ao mesmo tempo e de dirigir diversos veículos, sejam eles aéreos ou terrestres.

Mesmo possuindo capacidade ilimitada de armazenamento não é necessário guardar tantas informações, então o cérebro assimila aquilo que está ligado com o nosso emocional, podemos memorizar tanto situações ruins quanto boas que vivemos ao longo de nossas vidas.

Com o passar dos anos a memória pode ser afetada, porém há outros aspectos que causam distúrbios na memória como a depressão, a ansiedade, o estresse e a falta de sono.

A depressão nos faz entender o mundo de forma negativa, distorce memórias e cria conceitos preconceituosos a novos eventos e sensações.

No estresse, por exemplo, há uma falta de concentração notável, ocorre uma sobrecarga de informações e o indivíduo acaba esgotado, acordando durante a noite pensando nos fatos ocorridos.



Para aprimorar a memória existe uma série de artifícios que podem auxiliar, convém enfatizar que muitas vezes eles serão de caráter estritamente pessoal, afinal, pessoas diferentes entendem o mundo de forma diferente.

De acordo com sua idade, sua cultura, seus interesses, cada indivíduo guardará a mesma memória através de um critério, e para ajudar neste processo podem recorrer a algum método específico.

Os mais comuns e eficazes para a maior parte da população são: estudar repetidamente até reterem a informação, dedicar tempo a reflexão enxergando a mesma informação por aspectos diferentes, transformar o material em algo pessoalmente significativo, usar técnicas mnemônicas, minimizar interferências tais como se isolar em locais silenciosos e finalmente colocar a prova as informações testando o conhecimento recém adquirido.

A memória precisa ser treinada para um melhor aproveitamento através de exercícios mentais que a estimulem como jogos e brincadeiras. Um bom exemplo, principalmente indicado as crianças, é o tradicional jogo da memória.

Elevar a mente também requer uma saúde física estável. A prática de exercícios aeróbicos ajuda na circulação do sangue, diminuindo o estresse e a ansiedade, melhorando assim a saúde mental, incluindo a memória.

## **QUESTÃO DA IDENTIDADE**

---

A memória é muito importante para nosso cotidiano, pois sem ela não saberíamos o local de nosso trabalho ou até mesmo onde moramos.

“Somos aquilo que lembramos” e “os pensamentos que pensamos, as ações que cumprimos, as lembranças que conservamos e não deixamos apagar e das quais somos o único guardião” são frases do pensador italiano Norberto Bobbio.

As frases citadas enfatizam a importância da memória, visto que não é possível dizer quem você é quanto pessoa sem evocar suas memórias.

Portanto, a memória e a identidade estão interligadas de forma que uma complementa a outra, ou seja, para relatar quem o indivíduo é necessário memória e para que haja memória é preciso que exista o indivíduo.

Nossa memória evoca nossas preferências e julgamentos, quão comum é as pessoas se referirem a si próprias pelos seus gostos, sejam eles simples como o sabor favorito de um sorvete, sejam por idéias complexas como a opinião sobre um contexto polêmico.

Somente resgatando essas lembranças podemos nos definir aos que nos vêm pela primeira vez, como também nos definirmos para nós mesmos.

## **ASPECTO EMOCIONAL**

---

É necessário que exista certa cautela ao evocarmos nossas memórias, porque nem sempre nos lembramos de um episódio ocorrido como de fato aconteceu, pois o nosso emocional pode afetar a maneira com a qual visualizamos a situação e, assim, lembrarmos de forma distorcida, tanto em aspecto positivo quanto negativo.

Por exemplo, um acidente de carro em que várias pessoas estavam envolvidas. Nesse mesmo evento, as diversas pessoas submetidas ao acidente lembrar-se-ão de aspecto diferente do que realmente aconteceu.

A relevância do aspecto emocional em analogia a memória é indispensável, visto que dependendo do humor durante o fato a ser registrado implicará na forma como ele será futuramente registrado.

Numa ocasião em que duas pessoas em estado de humor drasticamente inversos se deparam com uma nova informação, cada uma associará estas recentes memórias à antigas memórias de acordo com suas emoções. Um exemplo: duas pessoas que estejam com alteração na sua vida afetiva, uma que tenha se casado e

outra que tenha se divorciado ao serem convidadas a uma recepção matrimonial avaliarão essa mesma reunião por aspectos distintos.

## TESTE

# AVALIE SUA MEMÓRIA

O teste abaixo é adaptado de um método de avaliação da capacidade cognitiva desenvolvido pelo neurologista Ricardo Nitrini, da Universidade de São Paulo. Ao contrário do teste original, esta versão simplificada não tem validade como diagnóstico médico, mas pode indicar a necessidade de procurar um especialista para fazer exames de memória mais aprofundados. **Peça a alguém para aplicar o teste em você**

## 1º PASSO

Mostre à pessoa que está sendo avaliada o quadro 1 com as dez figuras na página ao lado e peça a ela para nomear cada uma em voz alta

## 2º PASSO

Esconda o quadro e pergunte: “Que figuras acabei de lhe mostrar?”. A pessoa avaliada tem **um minuto** para responder

Número de acertos:

## 3º PASSO

Mostre as imagens novamente durante **trinta segundos** e diga: “Olhe bem e procure memorizar as figuras”.

## 4º PASSO

Repita o passo 2

Número de acertos:

## 5º PASSO

Repita os passos 3 e 4

Número de acertos:

## 6º PASSO

Peça à pessoa avaliada que escreva uma lista de todas as atividades que realizou no dia anterior, relacionando inclusive o que comeu no almoço e no jantar. Essa tarefa deve demorar entre **dois e cinco minutos**. Depois, pergunte: “Que figuras eu lhe mostrei há alguns minutos?”. A pessoa tem **um minuto** para responder

Número de acertos:

## 7º PASSO

Mostre o quadro 2 da página 87, contendo vinte imagens. Pergunte quais daquelas figuras também estavam no primeiro quadro

Número de acertos:

## AVALIAÇÃO

PASSOS 1 e 2

O ideal é acertar pelo menos **4 figuras**

PASSOS 3 e 4

O ideal é acertar pelo menos **6 figuras**

PASSO 5

O ideal é acertar pelo menos **7 figuras**

PASSO 6

O ideal é acertar pelo menos **7 figuras**

PASSO 7

O ideal é acertar pelo menos **9 figuras**

## CONCLUSÃO

Se você teve uma pontuação abaixo do ideal em algum dos passos acima, é sinal de que é necessário fazer uma avaliação aprofundada com um especialista

## CONCLUSÃO

---

Concluimos que a memória é uma capacidade que o ser humano tem de armazenar informações e, mais tarde, poder recuperá-las, assim podendo lembrar-se de fatos vividos e, principalmente, lembrar quem somos.

Enfatizamos, ainda, a importância que a memória tem em relação à identidade de cada um: sem memória não é possível saber o que se faz, com quem convive e, principalmente, quem é. Sem a memória não é possível compreender seu próprio mundo e interagir com aqueles que coexistem conosco.

O trabalho ampliou nosso conhecimento e, assim, é possível colocar em prática alguns aspectos citados, como a prática da memória para aperfeiçoá-la, com exercícios mentais que a estimulem, pois a memória, também, precisa ser treinada.

Enfim, concluimos e compreendemos que a memória que é pouco falada, mas muito usada, é essencial para vida de todos, pois é ela, também, que nos recorda de tudo aquilo que aprendemos durante nossa existência.

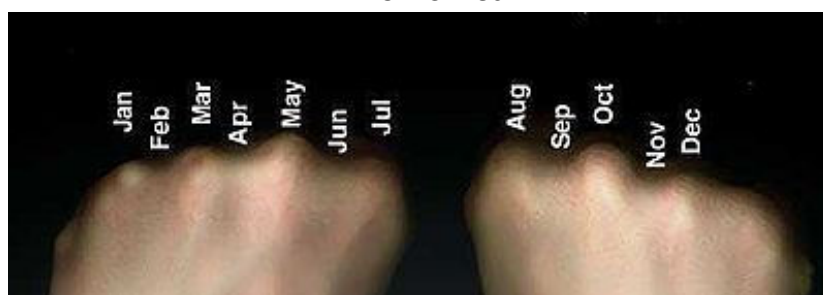
## ANEXOS

---

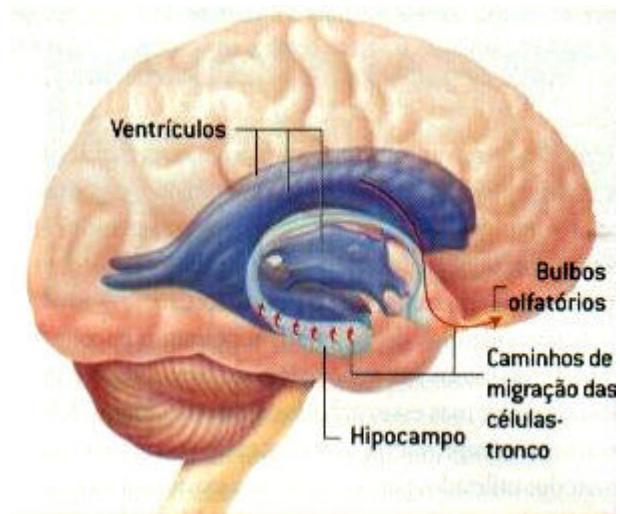
### Memória sensorial



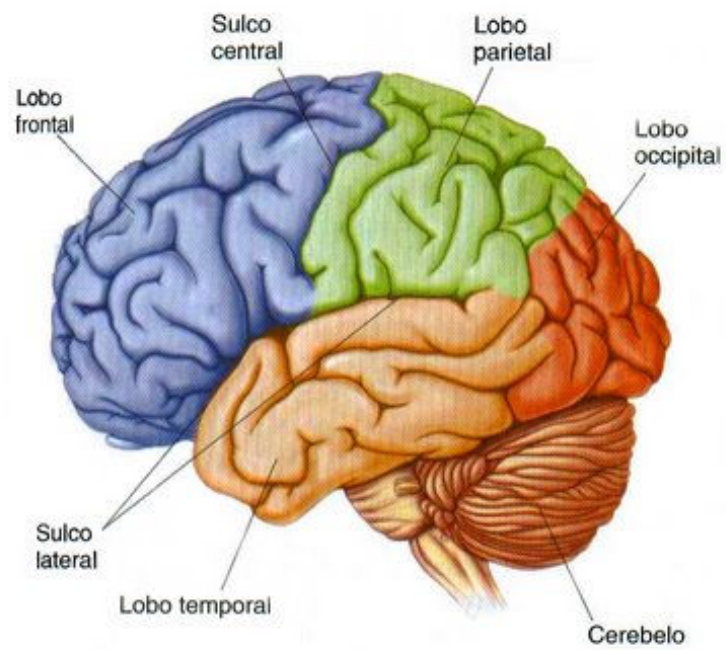
### Mnemônica



## Hipocampo



## Cerebelo



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

---

- **SITES:**

- [http://pt.wikipedia.org/wiki/Mem%C3%B3ria\\_humana](http://pt.wikipedia.org/wiki/Mem%C3%B3ria_humana)
- <http://www.sbneurociencia.com.br/erikainfante/artigo4.htm>
- Memória: O Que é e Como Melhorá-la  
(<http://www.cerebromente.org.br/n01/memo/memoria.htm>)
- Memória episódica e funções executivas em idosos com sintomas depressivos  
(<http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/viewFile/3531/4144>)
- Validação da Bateria de Avaliação da Memória de Trabalho  
(<http://www.scielo.br/pdf/prc/v14n2/7859.pdf>)
- Dinâmica: Teste de Memória  
(<http://www.scielo.br/pdf/prc/v14n2/7859.pdf>)
- Alzheimer  
([www.doencadealzheimer.com.br](http://www.doencadealzheimer.com.br))

- **LIVRO:**

- Procedimento Fisiológico  
  
Livro: “Processos Psicológicos Básicos” de DAVIS G.MYERS