

“Nós não conhecemos o verdadeiro valor de nossos momentos até que eles se submetam ao teste da memória.”

Georges Duhamel

CRESCER

Ano VI - Nº 249 • 11 de novembro de 2009

O CRESCER é uma publicação do Setor de Comunicação da  **TEMOLENS**
O Laboratório da Sua Ótica

Os mistérios da memória

Você sabia que desvendar os segredos do cérebro pode ser a chave para aproveitar o melhor da vida? Pensando nisso, pesquisadores de diversas áreas científicas desenvolveram um termo chamado neurociência, que reúne as disciplinas biológicas que estudam o sistema nervoso do cérebro para entender a lógica por trás de comportamentos cotidianos.

Segundo a autora do livro *Pílulas de neurociência para uma vida melhor*, Suzana Herculano-Houzel, desvendar os mistérios do cérebro pode nos ajudar a resolver conflitos relevantes a nossa vida individual, melhorar nossos relacionamentos, saúde, bem-estar e contribuir para uma vida mais plena.

Com a enorme quantidade de notícias e informações que recebemos por

meio de livros, internet ou jornais, parece que nossa memória dá conta cada vez menos delas. Graças à seletividade de memória, nosso cérebro elimina o excesso e mantém as lembranças úteis, aquelas que transmitem aprendizado e experiência.

Durante o sono, acontece a consolidação da memória e, nesse momento, as informações recebidas no decorrer do dia são estabilizadas. “É como se o cérebro passasse o dia fazendo rascunhos em um bloco de notas e, à noite, tivesse a oportunidade de passar a limpo as anotações”, explica a autora. Essa seleção é muito útil em outros campos de nossa vida, como nos relacionamentos. Uma memória extraordinária seria incapaz de esquecer acontecimentos ruins, humilhações ou outros eventos negativos, causando um grande sofrimento. “Esquecer é parte

integral do bom funcionamento da memória, assim como registrar grande parte do que acontece ao nosso redor também é fundamental”, afirma Suzana. Por isso, o sono é essencial para garantir a boa funcionalidade de nossa memória.

Agora que você conheceu um pouco sobre neurociência, na semana que vem confira o texto *Segredos para manter o cérebro ativo*. Boa leitura!

Para saber mais:

Livro: *Pílulas de neurociência para uma vida melhor*

Autor: Suzana Herculano-Houzel

Editora: Sextante

Este texto foi desenvolvido pela equipe de redatores da revista Motivação