

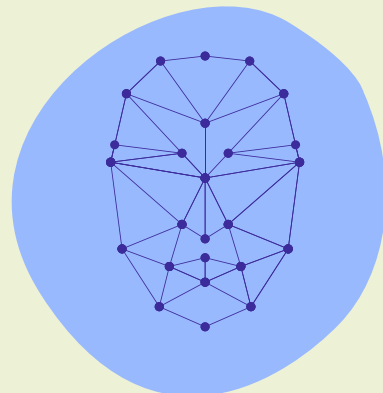
A MEMÓRIA NO PROCESSO DE APRENDIZAGEM

Drops Pedagógico - Ed. 04 - Ano 2022

O que é memória?

"A memória significa aquisição, formação, conservação e evocação de informações. A aquisição é também chamada de aprendizado [...] A evocação é também chamada de recordação, lembrança, recuperação [...]" (Izquierdo, 2014, p.13). Nesse processo de formação, observamos a importância das experiências. No entanto, não são experiências isoladas, mas sim experiências contínuas que vão conectando-se.

Percebemos nesse contexto algumas das funções e do diferencial da memória para a aprendizagem. Muito embora, mesmo havendo um déficit na memória é possível por meio de outros componentes (percepção, raciocínio e criatividade) o desenvolvimento do aprendizado. (Izquierdo, 2014)



Será que podemos estimular a memória?

Segundo estudos na área cerebral, é possível estimular a memória. E, neste espaço destacamos dois instrumentos:

- A leitura! Isso mesmo, segundo pesquisas como na Universidade de Stanford, na Unidade de Neuroimagem Cognitiva do Instituto Nacional Francês de Saúde e Pesquisa Médica (Inserm/Comissão de Energia Atômica e de Energias), há resultados que demonstram a importância da leitura para as funções da mente e, simultaneamente à memória.

- Além da leitura, citamos também os jogos/jogos digitais, os quais contribuem para a estimulação de habilidades cognitivas.



A memória e seu tempo de duração!

Segundo Mota (2000) há dois tipos de memórias: a de curto prazo (que se apresentam em um período curto) e a de longo prazo (que permanecem em um tempo maior na memória). São períodos de duração que se relacionam na construção, conservação e recordação dos mecanismos da memória. E nesse processo, o esquecimento possui também uma função relevante. Logo, se, por um lado, ele é temido, por outro, ele é necessário para que novos aprendizados ocorram.

Considerando nesse cenário: a memória e o esquecimento, e diante de pesquisas (referenciadas neste DROPS), seguem alguns pontos de atenção ao processo de aprendizagem:

- É importante o cuidado com o stress excessivo, pois ele pode ser prejudicial, podendo causar problemas à saúde e ao aprendizado!
- Ter um sono na medida certa pode fazer a diferença para nossa memória!
- Você sabia que tarefas simultâneas e a sobrecarga de trabalho podem causar o próprio stress e dificultar a aprendizagem?
- A atenção é importante, tanto, para a realização de atividades, quanto, para a memória. Precisamos, assim, buscar manter o foco!
- Que tal fazermos listas de tarefas, elas podem propiciar uma maior organização e no cumprimento das demandas!
- E para finalizar, que tal exercitar o cérebro (com leituras/jogos)? Sendo também importante a revisão de conteúdos das aulas e associá-los aos aprendizados!



Refletindo

É bem verdade que existem distintos tipos de memória, mas também é verdade que a emoção pode influenciar cada uma delas!

A seguir palavras de Izquierdo (<https://youtu.be/SbsJh-W-IDc>)

" [...] A memória que mais conservamos é a que tem conteúdo emocional forte. Por exemplo, todos lembramos onde estamos, o que estamos fazendo, com quem estamos no momento que [...] morreu alguém da família, ou no momento que casamos, ou no momento que quando nasceu nosso primeiro filho. Esses momentos-chaves que se acompanha de muita emoção, geralmente, são melhores lembrados que os demais [...] Não existe no humano pelo menos claramente, não existe o momento emocional, não existe forma de pensar ou perceber, muito menos formar memória e muito menos ainda evocar memória sem emoção [...] sempre tem alguma coisa boa da qual vamos nos lembrar, inconscientemente vamos nos lembrar, sempre existe algum nível, algum grau de emoção [...]"

Saiba mais!

Seguem alguns links referenciais utilizados na temática deste DROPS:

<https://youtu.be/SbsJh-W-IDc>

<https://youtu.be/pLTJK7Dm4iY><https://youtu.be/pLTJK7Dm4iY>

Izquierdo, Iván. Memória [recurso eletrônico] / Iván Izquierdo. – 2. ed. rev. e ampl. – Porto Alegre: Artmed, 2014.

<https://www.scielo.br/j/estpsi/a/VRT8whGvYQwvpf8qdFVdWMN/?format=pdf>

<https://doi.org/10.1590/S0103-40141989000200006>

<https://doi.org/10.1590/2175-623665738>

<https://doi.org/10.1590/S0102-37722011000300006>

<https://doi.org/10.1590/S0103-166X2001000200005>

<https://doi.org/10.1590/S1516-44462004000300011>

Elaboração: Adriana Brito de Souza
Colaboração: Coordenação de Desenvolvimento Estudantil - CDE/DAEST

Acompanhe as notícias do DAEST

<https://progesp.ufam.edu.br/publicacoes-e-noticias.html>