

Tema 2 – Eu: 2.1. A Cognição – A Memória

1. O conceito de memória define-se como o processo de relembrar conteúdos aprendidos que são armazenados para serem utilizados em momentos posteriores. A memória, enquanto processo cognitivo é essencial e constitui o suporte essencial para todas as aprendizagens, envolve três fases:
 - a fase de aquisição onde é dada a entrada da informação;
 - a fase de retenção onde é dada a armazenamento da informação;
 - a fase de recuperação onde é dada a reativação e atualização da informação retida, a recordação propriamente dita.

A memória é então a capacidade de um sistema natural ou artificial para codificar informação extraída da sua experiência com o meio, armazenando-a de modo a esta poder ser recuperada e reutilizada nas ações ou operações que o sistema realiza.
2. A memória sensorial é a capacidade comum aos seres humanos como aos outros animais em prender informação proveniente dos sentidos, tem como função criar informações e a sua duração é muito breve, entre 0.2 a 2 segundos, caracterizando-se pela posse de uma grande capacidade de receção de informação proporcional à capacidade dos recetores sensíveis. Existem registos sensoriais na memória quanto aos sentidos: visual (icónica), ecóica (auditiva), táctil (tato), olfativa (olfato) e gustativa (gosto), os dados da memória sensorial são “dados brutos” (porque não sujeitos a tratamento ou análise) e se não são alvo de atenção detioram-se e desaparecem imediatamente, perdendo-se; se são alvo de atenção, os dados são codificados e transferidos para a memória a curto prazo.
3. A memória a curto prazo é considerada o centro da consciência humana visto que é através dela que realizamos os pensamentos, encontramos as informações e as experiências com as quais lidamos no nosso quotidiano. A função da memória a curto prazo é o armazenamento ou a fixação temporária de informação, normalmente a sua duração é bastante curta e não excede um minuto, e a sua capacidade de armazenamento é limitada, codificando no máximo entre 2 a 7 itens de informação. A memória a curto prazo apresenta ainda uma função seletiva da informação o que permite enviar os elementos mais significativos para a memória a longo prazo.
4. A memória a longo prazo (MLP) é a capacidade que nos permite recordar grandes quantidades de informação (capacidade de armazenamento ilimitada) durante longos períodos de tempo (horas, dias, semanas, meses, anos e, em alguns casos, para toda a vida); a função principal deste subsistema de memória é armazenar os conteúdos significativos originados pela aprendizagem, transformando e codificando as informações recebidas da memória a curto prazo de forma a poder utilizá-las no futuro (recuperação da informação).

5. O esquecimento não é uma doença da memória mas sim uma função indispensável para o carácter seletivo das informações recebidas e codificadas, este permite a seleção dos materiais mais significativos para serem retidos, eliminando todas as informações que não são necessárias. O esquecimento acontece devido a vários fatores que interagem entre si e só o esquecimento provocado é originado por causas do foro orgânico como acidentes cerebrais, tumores, intervenções cirúrgicas e algumas das doenças específicas que atacam o hipocampo.
6. Os fatores que contribuem para o esquecimento são teoricamente identificados em psicologia como a interação dos três pontos de vista:
 - O desaparecimento e alteração do traço mnésico (a distorção do traço mnésico ocorre na memória a longo prazo devido a falhas na codificação, armazenamento ou recuperação da informação);
 - A interferência de novas aprendizagens (inibição proactiva e inibição retroativa)
 - A motivação inconsciente (o recalçamento levar-nos-ia a esquecer de um modo inconsciente todas as vivências ou experiências traumáticas).
7. A teoria da interferência explica o esquecimento através da influência de novas aprendizagens sobre a memória que provocam um obstáculo ou estragos dos conteúdos ou informações armazenadas, ou seja, uma inibição que apresenta dois aspetos:
 - O esquecimento por inibição proactiva, levando a uma deterioração dos conteúdos amnésicos provocada pela interferência de recordações passadas (uma pessoa muda de palavra passe e não consegue fixar a nova devido à informação presente na memória da palavra passe antiga)
 - O esquecimento por inibição retroativa que consiste na deterioração dos conteúdos amnésicos provocada pela interferência de novas informações (o uso repetido da palavra passe impede a recordação da antiga).
8. A motivação inconsciente é um dos fatores que explicam o esquecimento enquanto fruto de um processo de recalçamento ou repressão, um mecanismo de defesa do ego, que leva uma pessoa a ser seletiva na informação que pode armazenar na sua memória; por outras palavras, nós não esquecemos tudo, mas esquecemos aquilo que nos interessa inconscientemente esquecer, há uma tendência que as pessoas possuem para evitar as recordações de situações ou vivências penosas, causadoras de dor e fobias (medos), ansiedade ou angústia. Para Freud, a amnésia infantil é a consequência deste processo de esquecimento por motivação inconsciente, as pessoas tendem a esquecer a maior parte dos episódios da sua infância devido à vivência do Complexo de Édipo e aos traumas inerentes à sexualidade infantil; por outro lado, certo tipo de esquecimentos por motivações inconscientes que ocorrem no nosso quotidiano é identificado com os atos falhados (uma pessoa tem um lapso

de memória e esquece-se de ir à consulta marcada no dentista ou não comparece a uma reunião com amigos enfadonhos) ou o esquecimento a que muitos soldados na guerra apresentam relativamente aos piores momentos da sua experiência em combate.