

Memória e Internet

Luiz Freitag

Nosso cérebro é formado, em estimativa, por mais de 100 bilhões de neurônios, que podem realizar mais de 100 trilhões de conexões ao longo de uma vida avançada.

Com esta afirmação, fica difícil aceitar que as pessoas, conforme envelhecerem, perderão muita memória. Hoje em dia, há excesso de informações simultâneas, o que dificulta a assimilação ou memorização de vários fatos ao mesmo tempo. Devemos ser seletivos em nossas leituras, no uso do computador e na visualização de programas de TV, para que o cérebro possa aproveitar e gravar o que interessa.

Já se tentou explicar que, com o passar dos anos, a memória vai sendo perdida. Os neurocientistas ainda não chegaram a um consenso a partir de qual idade começamos a ficar com menos poder de memória. Alguma verdade já foi aceita quando se comprovou, em 1991, que o cérebro possui uma reserva de células-tronco neurais com a capacidade de crescer e se transformar em neurônios ou outras células do sistema nervoso. A pesquisadora Elisabeth Gould, da Universidade Rockefeller, foi uma das primeiras cientistas a observar que os neurônios nasceriam no hipocampo — região do cérebro relacionada à memória. Essas experiências foram realizadas em ratos adultos. Vários estudos começaram a ser publicados desde outubro de 1999 na Revista *Science*.

No hipocampo, ficam armazenadas as lembranças e assim vai se adquirindo a memorização. Há poucos anos, foi explanada em vários trabalhos científicos, principalmente nos Estados Unidos, uma nova teoria para aumentar a memória. Denominada neuróbica, baseia-se em exercícios cerebrais, como se fossem movimentos para ginástica aeróbica. São movimentos que usam os cinco sentidos do corpo humano em vez de se basearem em quebra-cabeças, como em outros testes. A neuróbica ajuda a manter um nível de memorização permanente na medida em que a pessoa vai ficando mais velha, conforme afirmam os autores Lawrence C. Katz, professor do Centro Médico da Universidade Duke (Estados Unidos), e Manning Rubin, supervisor de criação em marketing, pioneiros nos estudos sobre neuróbica.

A Internet, por sua vez, pode estar prejudicando a memorização. A facilidade com que se encontram as informações sobre determinados assuntos, certamente faz diminuir o tempo para se pesquisar um trabalho, mas pode determinar alteração nos processos de fixação do conhecimento em nosso cérebro. Essa facilitação, por sua vez, não deixa a pessoa pensar ou, como se diz popularmente, “não deixa puxar pela memória”. Uma pergunta que se faz: “Para que pesquisar tanto se estiver tudo acessível rapidamente no computador?”.

A neurocientista Maryanne Wolf, diretora de um Centro de Pesquisa e Linguagem da Universidade Tufts de Boston, informa que: “Livros sempre foram importantes para trabalhar com a imaginação e crescer intelectualmente. Porém, na Internet, passou-se a ler muito rápido, sem análise ou crítica. Isto está fazendo com que o cérebro tenha mais dificuldades para ler com concentração”.

Quem se utilizar muito frequentemente do Twitter, do Facebook ou de outras das chamadas redes sociais, com mensagens recebidas o dia inteiro, incorrerá em distração, provocando um perigo para a memória, conforme consenso entre os neurocientistas.

Luiz Freitag

Geriatra, Ex-presidente do Clube dos 21 Irmãos Amigos