

INTERNATIONAL COFFEE ORGANIZATION
POSITIVELY COFFEE PROGRAMME

BOM PENSAMENTO – MEMÓRIAS !

Acabámos de celebrar a passagem do Milénio e, entre outros eventos, houve uma celebração para marcar o início do Século do Cérebro. Acaba igualmente de ser publicada uma nova enciclopédia sobre a utilização do cérebro e, no início dos anos 90, havia tanta gente interessada no poder da memória, que se realizou o primeiro Campeonato Mundial de Memória.

Sendo assim, o que é que sabemos acerca do cérebro e do seu papel no pensamento e na memória?

Ao mesmo tempo que todos nos preocupamos com o facto de a nossa memória ser inadequada, cada vez surgem mais provas de que ela é muito melhor do que algum dia imaginámos. Tal como acontece quando respiramos, quando tudo está bem as coisas acontecem de uma forma tão suave, que quase não nos apercebemos daquilo que a memória faz por nós no dia a dia. Tudo o que fazemos ao longo do dia é uma função da nossa memória, e é apenas por serem tão raras as ocasiões em que nos esquecemos que damos tanto por ela.

Desde os primeiros tempos em que nos apercebemos de que usávamos a mente para lidar com o mundo à nossa volta, reconhecemos a grande vantagem que representa possuir uma boa memória no relacionamento com a sociedade. No século VI AC, os gregos foram os primeiros a desenvolver conceitos físicos sobre a memória, em vez de espirituais. Julgava-se então que a memória era uma mistura de claridade e escuridão, ou de calor e frio e, desde que a mistura não fosse agitada, a memória seria perfeita.

Foi Platão que, no início do século IV AC, adiantou a Hipótese da Placa de Cera, uma teoria que foi aceite até há relativamente pouco tempo. A teoria de Platão consistia na ideia de que as impressões são marcadas na mente de um modo muito semelhante a marcas feitas em cera, e que se conservavam aí até que o tempo as apagasse. Assim, uma superfície lisa equivalia ao esquecimento total.

Nessa fase do conhecimento, a memória não era especificamente associada a qualquer dos órgãos, e só cem anos mais tarde Aristóteles veio a atribuir ao coração a maioria das funções que hoje em dia são associadas ao cérebro. Desenvolveu igualmente a associação de conceitos a imagens, que hoje é aceite como de importância primordial para o funcionamento da memória.



INTERNATIONAL COFFEE ORGANIZATION

POSITIVELY COFFEE PROGRAMME

Durante os 500 anos seguintes, poucas ideias novas surgiram, até ao século II AC, altura em que um físico chamado Galeno apresentou algumas ideias que associavam a memória à função da alma, que estaria localizada no cérebro. Estas ideias foram rapidamente acolhidas pela Igreja, e pouco mais foi feito até ao século XVII, mesmo por parte de grandes pensadores como Descartes, para contradizer essa doutrina.

Foi só com o desenvolvimento de novos ramos da ciência nos séculos XVIII e XIX que começaram a surgir associações entre as forças eléctricas e as funções cerebrais. No final dos anos 50 deste século, novos avanços na tecnologia e na bioquímica permitiram que a investigação demonstrasse que o RNA, uma molécula complexa derivada do DNA, é responsável por uma grande parte da nossa capacidade de pensar e recordar.

A investigação moderna avançou mais um passo, ao sugerir a possibilidade de cada célula cerebral por si própria poder actuar como um mini cérebro. O cérebro é extraordinariamente complexo e proporciona aos investigadores e cientistas um trabalho empolgante, à medida que começam a compreender o potencial incrível da memória.

Como é que o café afecta a memória?

A memória poder ser subdividida em Memória de Curto Prazo (MCP), memória de acção (a parte que utiliza informação activa) e Memória de Longo Prazo (MLP). O café ajuda principalmente a MCP e a memória de acção, quando é preciso lidar com volumes normais de informação.

O café ajuda a melhorar a capacidade de percepção, a atenção e o estado de vigília e, conseqüentemente, a aprendizagem. Por outras palavras, o café ajuda a otimizar as fontes de energia disponíveis para a aprendizagem. **

Compensa igualmente o cansaço, ao aumentar o nível de percepção. É durante um exame ou um teste demorado, em que uma pessoa fica mais cansada, que mais se sentem os seus benefícios.



INTERNATIONAL COFFEE ORGANIZATION

POSITIVELY COFFEE PROGRAMME

O café conduz a uma melhor concentração da atenção quando estudamos?

Sim. Beber café ajuda a concentrar a atenção na tarefa principal, quando há muitas coisas em redor a solicitar a atenção. Concentra a atenção naquilo que é preciso aprender e conduz a uma menor distração, embora fazer várias coisas ao mesmo tempo possa, por si só, ser bastante estimulante.

No entanto, beber mais café pode resultar numa estimulação excessiva, o que poderá prejudicar a aprendizagem e a atenção.

É sensato beber café na altura dos exames?

Fazer exames é uma actividade que exige energia - e atenção; o café pode ajudar a aguçar o espírito, partindo do princípio que se trata de um bebedor habitual de café. Uma vez que o café é utilizado para melhorar a disposição, poderá ajudar a encontrar o estado de espírito mais apropriado para fazer do exame um êxito.

Para quem não seja um bebedor habitual de café, tomá-lo pode não ser a melhor opção. Nesse caso, a pessoa deverá limitar-se à bebida a que está habituada.

No caso de sentir que a minha concentração está a esmorecer, o café pode ajudar a restabelecê-la?

Sim. Embora a concentração seja igualmente uma questão de uma pessoa se esforçar naquilo que está a fazer. Se a concentração diminuir, faça uma pausa para tomar café e essa mudança de estado de espírito poderá ajudá-lo(a) a concentrar-se novamente.

** A aprendizagem é definida como a aquisição e armazenagem de informação.

