



**SER FELIZ... AS
EMOÇÕES, O
HIPOCAMPPO E
A MEMÓRIA!!**

POR FERNANDO RODRIGUES

EXCEL
F O R M A Ç Ã O

De acordo com um artigo de Addante et al. (2011) publicado na Proceedings of the National Academy of Sciences **os sujeitos afinal não estão à espera de um estímulo externo para reagir**, pois o nosso encéfalo está ocupado com atividade interna não relacionada com o nosso mundo exterior e quando são produzidos estímulos externos, estes vão interagir com estes padrões de atividade espontânea, criando assim as ditas “singularidades”.

Neste estudo os autores mediram as ondas theta cerebrais em provas de memória com evocação de palavras relacionadas com um contexto. Mais tarde deveriam recordar essa palavra e em que contexto. O que observaram, foi que **aumentavam as ondas** theta imediatamente antes que lhes pedissem que recordassem um elemento que se associava a **melhores resultados!**

Também somos remetidos aqui para o papel claro da “predicção” dos circuitos de dopamina! Será que o cérebro prevê um padrão próprio e recria memórias de forma diferente de outros sujeitos? Eu acredito que é por causa disto que não existe um “botão de compra” no nosso cérebro... cada encéfalo cria e recria realidades diferentes colocando em causa o simbólico e a realidade.

Da memória é uma organização complexa e trabalhada em várias estruturas neuronais, destaco apenas aqui, uma importante para a memória a longo prazo, o hipocampo. Num estudo interessante de Kirby et al. (2011) mostra que **um dos factores mais importantes para o neurodesenvolvimento do hipocampo, são as emoções.**

Neste estudo mostra-se que numa situação de medo, a amígdala induz no hipocampo à geração de novos neurónios. Isto pode sugerir que **eventos emocionais** fortes se **recordem** com muito **mais intensidade** e por mais tempo do que experiências diárias.

Uma outra descoberta muito interessante, tem a ver com a adaptabilidade cerebral do nosso hipocampo ao meio ambiente. Num artigo publicado na Neuron por Dranovsky et al. (2011), é interessante ver que em condições de stress as células-mãe do hipocampo adulto, não só podem **produzir novos neurónios** (ao contrário de algumas informações que circulam erradamente pela internet, o nosso cérebro tem capacidade para produzir novos neurónios), como também novas células-mãe.

A grande descoberta deste estudo é que os investigadores observaram que a geração de células-mãe neuronais e de neurónios (estudo realizado em ratos) depende dos ambientes em que os sujeitos são colocados. Os sujeitos colocados em ambientes mais isolados socialmente, acumulavam células-mãe neuronais, mas não cresciam novos neurónios, ao passo que os sujeitos em **ambientes enriquecidos geravam muito mais neurónios**, mas não células-mãe.

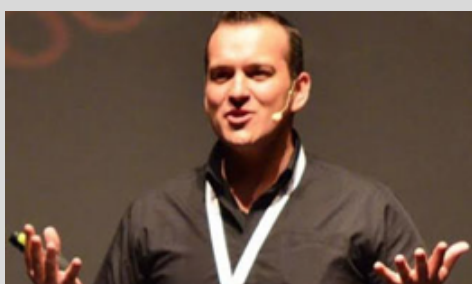
O isolamento social não diminui a sobrevivência neuronal, mas após 3 meses de isolamento os sujeitos deixam de produzir células-mãe, ao passo que os sujeitos em **ambientes enriquecidos socialmente continuam a produzir neurónios**.

Outra descoberta interessante de Erickson et al. (2011) é que **o exercício físico melhora a memória e aumenta o tamanho do hipocampo**. Isto indica que o exercício físico também estimula a produção de novos neurónios o que consolida memórias no organismo.

Com estes estudos permitam-me fazer uma extrapolação pessoal, recordando que muitas das grandes figuras da história e da humanidade eram ricos nos dois tipos de ambiente, passando muito tempo a sós e outro tanto em ambientes muito ricos do ponto de vista social. No meu entender **o “segredo” encontra-se na mutabilidade do ambiente.**

Assim remeter o sujeito para a felicidade, pode ser um dos segredos da estimulação de memórias. **E como fazer isto no NeuroMarketing?** Estamos no Verão e as marcas, em tempos normais, fariam festivais, festas de verão... tudo isto aumenta os circuitos emocionais e o próprio exercício físico.

Como sugestão de Verão, mesmo em tempo de COVID, divirtam-se, dancem, sejam felizes, passem um tempo a sós (na praia talvez), corram e durmam, vivam sempre em busca da verdadeira felicidade, vivendo cada dia feliz... pois até ver, todos os estudos indicam que isso nos faz viver mais e melhor! E os problemas? Esqueçam-nos... só no Verão... Afinal pensem, qual a pior consequência que isso vos pode trazer?



EXCEL
F O R M A Ç Ã O