

Liga Acadêmica de Neurociências.

A neurociência pode ser considerada uma das áreas em maior crescimento no meio científico atualmente. Diversas áreas de estudo, como biologia, medicina, psicologia, linguística, matemática, física e até filosofia compartilham da mesma curiosidade fundamental: como nosso cérebro funciona e nossa mente age. Sendo assim, visando a integração de todas essas áreas num ambiente acadêmico e interdisciplinar, foi fundada a Liga Acadêmica de Neurociências - LANC, formada pela Prof^a Dr^a Nadia Shigaeff, como orientadora e 11 alunos do curso de Psicologia (que em breve será composta por alunos de demais cursos) e tendo como principal objetivo a execução de ações extensionistas articuladas ao ensino e à pesquisa na área de Neurociência.

No início desse semestre letivo, estávamos fazendo um planejamento para ações presenciais da LANC, porém, com a pandemia e o início do período de quarentena, nossas atividades tiveram de ser adiadas, e assim, adaptamos nossas ações. Através do nosso instagram @lanc.ufjf criamos uma série de posts, chamados "Neuro em Casa". Através deles, divulgamos um conteúdo baseado na Neurociência, dicas e informações para dar suporte e orientação às pessoas que nos seguem, sendo um público de estudantes, como profissionais, como também pessoas de outras áreas. Os posts são semanais, acontecendo assim, aos domingos, e a cada semana, um tema novo. Alguns temas que já foram abordados:

- Hábitos e Rotina na Quarentena
- Como o período de quarentena afeta nossa saúde mental e nossa cognição
- Por que o isolamento social pode causar ansiedade e pensamentos depressivos?
- O corona vírus e o sistema nervoso
- As relações sociais e o período de quarentena
- Por que é tão difícil controlar o impulso de levar as mãos ao rosto?
- Existe relação entre Yoga, Meditação e Neurociências?