

2026



Summer
Medical School
Lifestyle

BRAIN CHALLENGE JUNIOR



MISSÃO BRAIN CHALLENGE JUNIOR EXPLORAR O CÉREBRO ATRAVÉS DE EXPERIÊNCIAS MEDIÇÕES E DESCOBERTAS

Abra a porta a uma experiência científica única na **Summer Medical School** da NOVA Medical School - Campus de Carcavelos.

No Brain Challenge Junior, **jovens dos 11 aos 14 anos** vão **descobrir como funciona o seu próprio cérebro**, aprender a identificar os bugs que afetam a atenção, a memória ou o desempenho... e perceber como instalar os melhores updates para o seu dia a dia.

Aqui não há aulas teóricas aborrecidas. Irão tornar-se um cientista do cérebro, vestirão a bata, farão experiências reais, irão recolher dados, testar hipóteses e tirar conclusões como num verdadeiro laboratório. Todos os dias investigam um novo mistério do cérebro através de experiências, medições e descobertas científicas.

Nesta fase da vida, o cérebro está em plena construção — e é agora que se podem fazer os melhores upgrades. Ao longo do programa vão perceber como a cognição, a atenção, a memória, as emoções e as decisões são influenciadas pelo sono, alimentação, tecnologia, stress e hábitos diários.

No final, recebem a Certificação Brain Challenge Junior NMS, provando que sabem mais sobre o seu cérebro do que a maioria das pessoas — e que estão preparados para usá-lo no máximo do seu potencial.

NOVA MEDICAL
SCHOOL

nms.unl.pt

	20/07/2026	21/07/2026	22/07/2026	23/07/2026	24/07/2026
	Como o cérebro interpreta o mundo?	Memória, padrões e deduções	Foco, filtro e velocidade	Divergir, conectar, inovar	Divergir, conectar, inovar
09:00 - 09:30	Cerimónia de boas-vindas e desafio surpresa	Briefing e enigma	Briefing e teste de velocidade de reacção	Briefing e desafio surpresa	Briefing final e preparação
09:30 - 11:00	Neurociência da perceção	Ciência da memória	A ciência da distração	Pensamento divergente	Grande desafio: brain challenge
11:00 - 11:30	Lanche e reflexão				
11:30 - 13:00	Lab: testar a perceção	Lab: técnicas de memorização	Lab: treino de atenção	Lab: resolução criativa	Grande desafio: brain challenge (cont.)
13:00 - 14:00	Almoço				
14:00 - 15:00	Ilusões e enganos	Lógica formal	Velocidade de processamento	Lab: resolução criativa (cont.)	Bugs de pensamento
15:00 - 16:00	Reset: treino auditivo	Raciocínio abstrato	Reset: mindfulness e foco	Narrativa e storytelling	Cerimónia de graduação
16:00 - 16:30	Lanche e reflexão				
16:30 - 17:30	Tempo livre				